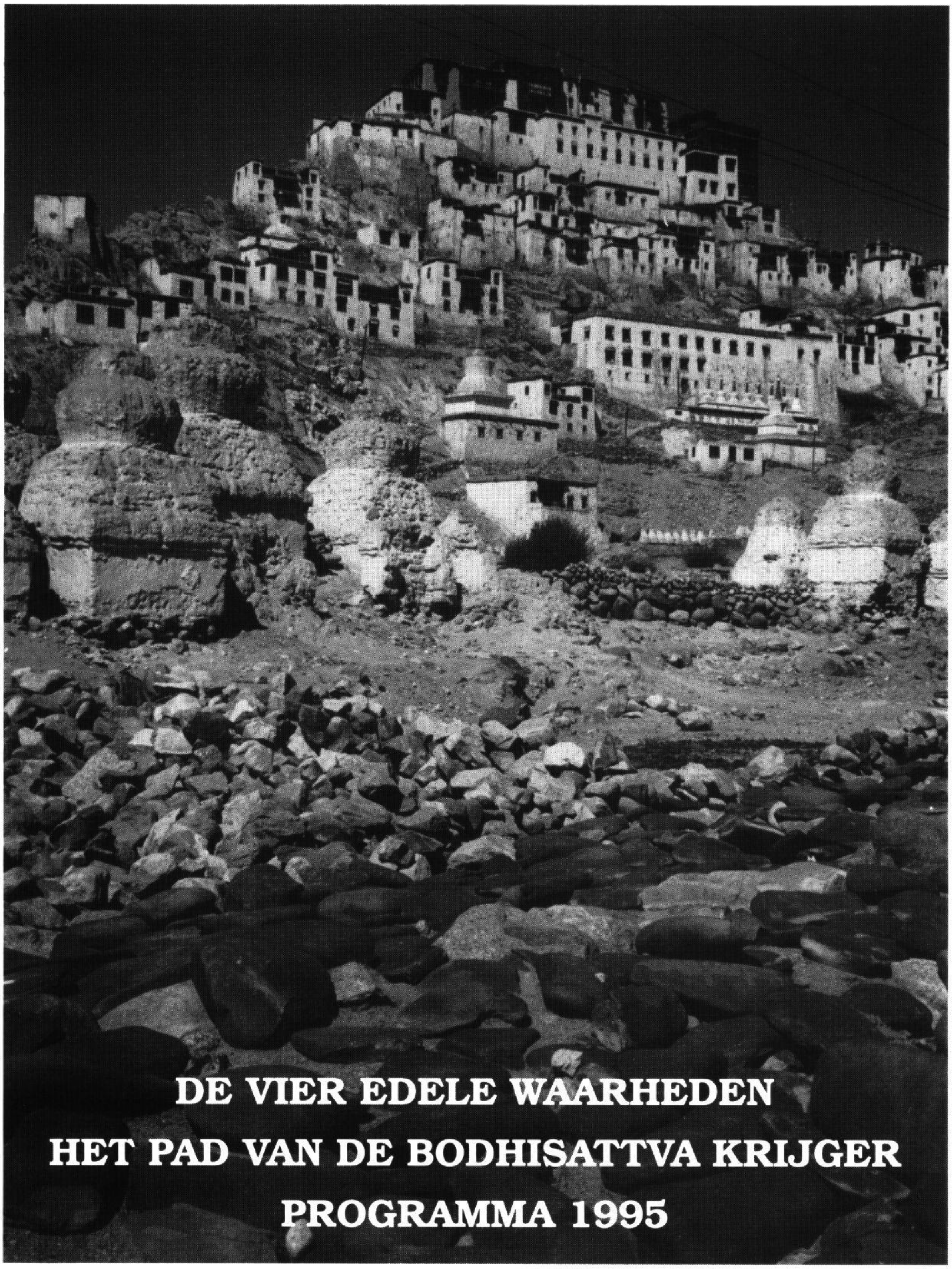
MAITREYA MAGAZINE

4
jaargang 16 1994
losse nummers *f* 6,50

TIBETAANS BOEDDHISME



INHOUD

DE VIER EDELE WAARHEDEN
door Geshe Sonam Gyaltsen 3

DE GEDACHTENTRAINING IN ACHT VERZEN
door Geshe Langri Thangpa 9

HET PAD VAN DE BODHISATTVA KRIJGER
door Z.H. Thubten Gyatso, de 13e Dalai Lama 10

TIBETAANSE FESTIVALS, BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN 14

TIBETNIEUWS
door de Tibet Support Groep 18

AANPASSINGEN VAN HET STUDIEPROGRAMMA
door de programma coördinator 20

VERSLAG VAN DE PENNINGMEESTER
door Arjan Korevaar 22

HET GEBEDSWIEL
door April Elzenga 24

LIEVE MENSEN
door April Elzenga 25

OVERZICHT GEBEDSDIENSTEN 26

ALGEMENE CURSUSINFORMATIE 27

PROGRAMMA 1995 28

LEZINGEN IN HET LAND IN 1995 34

INFO STICHTING MAITREYA INSTITUUT 35

©
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450

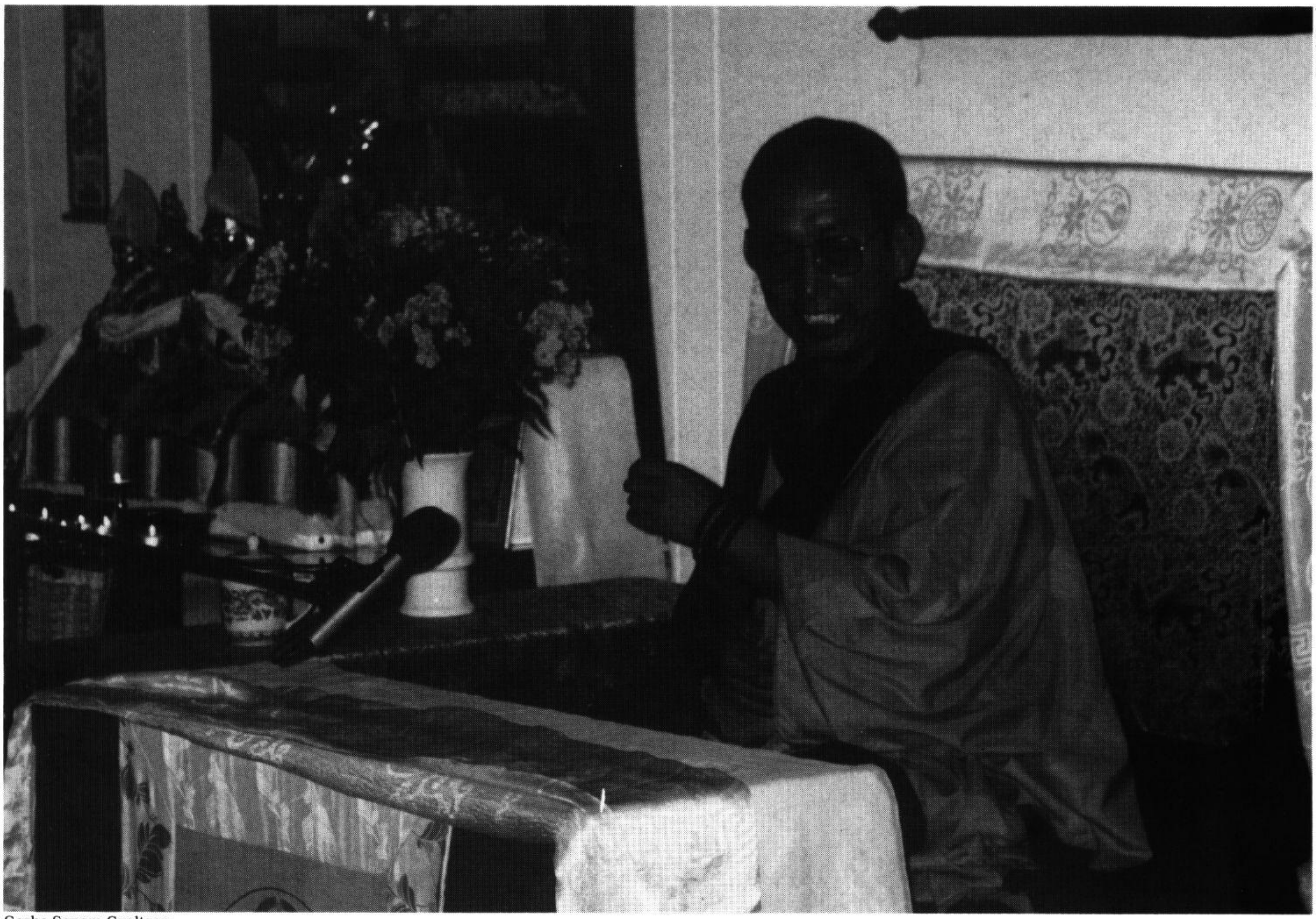
VOORWOORD

Dit winternummer van het Maitreya Magazine biedt u, onze gewaardeerde lezer, deze keer extra gelegenheid kennis te nemen van de activiteiten en de plannen van uw instituut. Een volgende mijlpaal is bereikt; het is nu precies 15 jaar geleden dat het Maitreya Instituut onder de inspirerende leiding van de Lama's Thubten Yeshe en Thubten Zopa Rinpochee werd opgericht. Inmiddels is het aantal abonnees meer dan duizend, het aantal studenten per maand meer dan honderd en ook het aantal vrijwilligers dat meewerkt groeit nog steeds. Vele leraren bezochten en insprireerden het Instituut regelmatig en onze tweede vaste leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, werd een enthousiaste spil van het in 1993 gestarte studieprogramma. Inmiddels is het Instituut door een stukje professionalisering steeds meer op eigen benen komen te staan. Kortom, positieve geluiden voor het M.I. en daarmee voor de groei van de boeddhistische leer, die zoals u weet het welzijn van alle wezens beoogt.

In het eerste artikel wijst de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen ons nog eens op dit fundamentele uitgangspunt van het boeddhisme; het gaat om het geluk van iedereen! Voorts in dit M.M. een blik op de toekomst. Onze penningmeester Arjan Korevaar schept een toekomstvisie evenals onze director April Elzenga. Het studieprogramma is aan de behoeften van de studenten aangepast en loopt voorlopig vier i.p.v. drie jaar. Voorts in dit magazine een volledig programmaoverzicht t/m de zomer van 1995, met speciale aankondigingen van de thema-weekenden die uitermate geschikt zijn als kennismakings- of instapcursus. In Dharma-opzicht belooft het nieuwe jaar wederom een goed jaar te worden. We zullen er alles aan doen om deze optimistische toekomstvisie in de praktijk neer te zetten. Namens alle medewerkers wens ik u veel leesgenot toe en ... alvast prettige kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar!

Uw eindredacteur Hans van den Bogaert.

DE VIER EDELE WAARHEDEN



Geshe Sonam Gyaltsen

Het volgende artikel is een bewerkt transcript van een lezing die de zeer eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in het Maitreya Instituut gaf als onderdeel van het Lam Rim onderricht over 'De stadia van het pad naar de verlichting'. Het Lam Rim onderricht vormt samen met de 'Gedachtentraining' en 'De beoefeningen voor bodhisattvas' het algemene gedeelte van het lopende vier-jarig studie programma dat in februari 1993 van start ging.

Ons hoofddoel is volgens het boeddhisme gelukkig worden en niet meer lijden. Dit hoofddoel mogen we nooit uit het oog verliezen. Het is immers de bedoeling dat we geleidelijk aan steeds een stukje gelukkiger worden en minder problemen ervaren. Wat dit hoofddoel betreft verschillen wij niet van welk ander voelend wezen dan ook. Volgens het boeddhisme zijn alle voelende wezens voortdurend in beweging omdat ze gelukkig willen zijn en niet willen lijden.

Wanneer we geluk wensen, is het heel essentieel dat we weten wat dat geluk inhoudt en hoe we het verkrijgen. Even belangrijk is te weten dat er verschillende soorten geluk bestaan. We kennen allemaal de tijdelijke momenten van geluk maar er bestaat ook een blijvend geluk. Wanneer we vat op onze geest krijgen zullen we steeds meer geluksmomenten ervaren. De grote kunst is om het tijdelijke geluk dat we ervaren te behouden maar tegelijkertijd te beseffen dat het maar tijdelijk is en dat er nog keihard gewerkt moet worden aan het bereiken van uiteindelijk geluk.

In verband met ons streven naar geluk is het heel belangrijk te weten wat het lijden inhoudt, welke soorten lijden er bestaan en wat er de oorzaak van is. Bijvoorbeeld honger. Honger veroorzaakt een gevoel van onbehagen, een gevoel van lijden, een gevoel van pijn. Het is op zich niet voldoende om dat gevoel van onbehagen te registreren en te herkennen. Belangrijk is ook dat we een methode vinden waarmee we dat gevoel kunnen opheffen, namelijk door te eten. Zolang we niet weten dat honger verdwijnt door te eten, lopen we het risico dat we enkel klagen over de honger, zonder dat we er een oplossing voor vinden.

DE EERSTE EDELE WAARHEID: HET WARE LIJDEN

Tijdens het eerste onderricht dat hij na zijn verlichting in Sarnath bij Benares (Varanasi) gaf heeft Boeddha gezegd: "Het Lijden moeten we kennen." Als we het Lijden kennen kunnen we er immers iets aan doen. Wij hebben geen volledig inzicht in het lijden. Daarom zegt het boeddhisme: wij kennen het Lijden niet echt. We kennen wel sommige vormen van lijden. Als we hoofdpijn hebben of een arm breken dan ervaren we manifest lijden. Maar als mens hebben we veel ernstiger problemen dan hoofdpijn of een gebroken arm. Ons lijden is veel gecompliceerder.

Ons hoofddoel is volgens het boeddhisme dat we gelukkig worden en niet meer lijden.

DE TWEEDE EDELE WAARHEID: DE WARE OORZAAK VAN HET LIJDEN

Het lijkt heel onlogisch om eerst over het Lijden te praten en daarna over de oorzaak, immers de oorzaak gaat vooraf aan het gevolg. De Boeddha heeft echter een reden waarom hij eerst het gevolg heeft onderwezen, het lijden, en pas in tweede instantie de oorzaak van het lijden.

In een beschrijving van onze realiteit valt namelijk onmiddellijk op dat we lijden. Dat viel de Boeddha ook op en daarom heeft hij als eerste de beschrijving van onze realiteit gegeven en ons erop attent gemaakt dát we niet gelukkig zijn, dát we lijden. Vervolgens zei hij: hoe komt het dat we lijden, is dat toevallig, komt dat uit de lucht vallen, of heeft het oorzaken?

We zien dezelfde strategie in de medische wetenschap, waar pas naar een oorzaak wordt gezocht als zich bepaalde symptomen voordoen. Eerst worden de symptomen gesignaleerd en daarna wordt gekeken wat de oorzaken ervan zijn. Hetzelfde geldt ook hier. Eerst wordt geconstateerd dat er lijden is en daarna wordt onmiddellijk onderzocht waar dat lijden vandaan komt. Dit onderzoek is essentieel. Wat zijn de oorzaken voor het lijden? Wat is de hoedanigheid van de oorzaken? Zijn ze permanent, statisch, en horen ze bij het leven? Zijn ze natuurlijk?

Wanneer ze natuurlijk of permanent zouden zijn, zou er niets aan te doen zijn. We zouden het lijden als onvermijdelijk moeten accepteren. Iets dat permanent of statisch is kan nooit veranderen.

De Boeddha zag gelukkig in dat de oorzaken van het lijden veranderlijk zijn, niet statisch, en dat er dus iets aan gedaan kan worden. Door de oorzaken van het lijden te lijf te gaan kan de opheffing van het lijden bewerkstelligd worden.

DE DERDE EDELE WAARHEID: DE WARE OPHEFFING

Als derde edele waarheid onderwees de Boeddha de ware opheffing van het lijden. Het boeddhisme is een bevrijdingsleer en leert ons dat we ons kunnen bevrijden van de oorzaken van het lijden en daarmee van het lijden zelf. Hoe kan dat? Hoe kunnen we de oorzaken van het lijden opheffen?. Wel, daartoe onderwees de Boeddha zijn Vierde Edele Waarheid.

DE VIERDE EDELE WAARHEID: HET WARE PAD

Het Ware Pad is het pad dat wanneer we dat volgen geleidelijk aan tot de geleidelijke opheffing van de oorzaken van het lijden voert en daarmee tot de opheffing van het resulterende lijden.

Het boeddhistische pad is een pad dat door harde training wordt doorlopen. Het is niet een pad dat vanzelf gebeurt. Het is een pad waarop een ieder zich zal moeten inspannen. Door de juiste inspanning in het juiste pad zal, door het realiseren dat er geen concrete entiteiten bestaan, voorgoed bevrijding worden bereikt.

CONTEMPLEREN OVER DE VIER EDELE WAARHEDEN

De leer over de Vier Edele Waarheden is niet bedoeld voor louter intellectueel begrip. De bedoeling van de leer over de Vier Edele Waarheden is dat we door er grondig over contempleren zelf van overtuigd raken dat ons lijden onnodig is, dat de oorzaken van het lijden kunnen worden opgeheven en dat die opheffing bewerkstelligd kan worden door het volgen van het juiste pad. Het is de bedoeling dat we tot het onomstootbare begrip komen dat het ook voor ons mogelijk is de bevrijding te bereiken.

Bij alles dat we willen bereiken moet er eerst een wil zijn. Dit geldt ook bij het bereiken van bevrijding. We moeten eerst geïnteresseerd zijn in bevrijding en vervolgens heel sterk naar bevrijding verlangen, willen we ons inspannen om de bevrijding te bereiken. Het verlangen naar bevrijding ontwikkelen we door regelmatig en grondig te contempleren over de tekortkomingen van het cyclische bestaan in het algemeen en de specifieke soorten lijden van de voelende wezens in de verschillende bestaanswerelden.

Misschien heb je het nog nooit zo bekeken, maar we gebruiken dit proces elke dag. Voordat we iets

ondernemen wegen we de voor- en nadelen tegen elkaar af. Meestal doen doen we dit onbewust. Als we iets als heel vervelend beschouwen, dan willen we ons er zo snel mogelijk van ontdoen. Neem bij voorbeeld de nadelen van boosheid: het verstoort de eigen geest en de geest van de mensen met wie we in aanraking komen. In het algemeen is iemand die boos is niet erg populair. Boosheid is dus onmiddellijk nadelig, maar het heeft ook nog onzichtbare nadelen. Zo kan boosheid in één klap een moeizaam opgebouwde hoeveelheid positieve energie of verdienste vernietigen. Wanneer we regelmatig contempleren over de talrijke nadelen van boosheid, zullen we echt ons best doen om niet meer zo snel boos te worden.

Dit is de psychologische werkwijze van alle boeddhistische methoden: wanneer we iets niet meer willen, denken we eerst na over de nadelen ervan.

We weten dat de kwaliteit van een produkt overeenkomt met de kwaliteit van de oorzaken. Willen we dus een echte, kwalitatief goede drang naar bevrijding uit het cyclische bestaan ontwikkelen, dan moeten we heel grondig nadenken over de nadelen van het cyclische bestaan. Natuurlijk denken we allemaal wel eens na over de nadelen van de kringloop van onvrije, gebrekkige wedergeboorten, maar daardoor ontstaat niet echt een krachtige drang naar bevrijding, maar hoogstens een vrijblijvende gedachte aan de bevrijding, waarvan bij de minste of geringste tegenslag niet veel overblijft. Bij de geringste fysieke of mentale moeheid zullen we geneigd zijn zo'n gedachte aan bevrijding onmiddellijk op te geven.

Wanneer we iets niet meer willen, denken we eerst na over de nadelen ervan.

HET WARE LIJDEN

De drie algemene soorten van lijden zijn:

het manifeste lijden,
het lijden door verandering en
het alles doordringende lijden.

Het manifeste lijden is het lijden wat we allemaal kennen: dat zich uit in hoofdpijn, de pijn van een snee in je vinger en dergelijke. Het lijden door verandering is al veel moeilijker te herkennen. Het doet zich namelijk in eerste instantie voor als plezier. Wanneer we honger hebben en vervolgens wat eten, smaakt dat eten echt lekker; het verschaft een gevoel van genot en welbehagen. Blijven we eten, dan krijgen we op een gegeven moment een opgeblazen gevoel alsof we uit elkaar zullen spatten, we worden misselijk en ziek. Dit geeft al aan dat het tijdelijk genot dat we ervaren door te eten geen oplossing is voor onze uiteindelijke wens; het verkrijgen van blijvend geluk. Daarom genieten we wel van het lekkere eten, en we weten dat we eten om het lichaam gezond te houden, maar we hechten er niet aan. Het verschaft immers geen uiteindelijk geluk. Nog minder zichtbaar dan het lijden door verandering is het alles doordringende lijden: het zijn van gebrekkige fysieke en mentale processen. Zolang wij worden wedergeboren binnen de drie bestaanssferen in een gebrekkig lichaam en met een gebrekkige geest ervaren we het alles doordringende lijden. We hebben het vaak niet in de gaten omdat we er aan gewend zijn geraakt, maar ons lichaam is enorm veeleisend en dat is op zich al een groot probleem. Praktisch alle moeilijkheden die wij in ons leven ervaren, hebben met het lichaam te maken. Dat wordt veroorzaakt door onze foutieve opvattingen over ons zelf, over ons lichaam en onze geest.

Bij alles dat we willen bereiken moet er eerst een wil zijn. Dit geldt ook bij het bereiken van bevrijding.

DE WARE OORZAAK VAN HET LIJDEN

We beschouwen ons lichaam meestal als iets zuivers, terwijl het van nature onzuiver is. Onzuiver in de zin van het verzamelen van karma. We beschouwen ons lichaam ook als iets dat permanent is, alsof het altijd blijft bestaan, terwijl het vreselijk vergankelijk is. We beschouwen ons lichaam als concreet of inherent bestaand, alsof het een op zichzelf bestaand ding is. Terwijl het elke vorm van concreet of inherent bestaan mist. We hebben allemaal deze foutieve opvattingen met betrekking tot ons lichaam.

Op dezelfde manier beschouwen we onze geest als iets wat permanent en concreet is.

De boeddhistische term zelfloosheid wil niet zeggen dat we geen zelf zouden hebben. Natuurlijk hebben we een zelf, natuurlijk zijn we een zelf. We zijn een "ik" dat functioneert en karma verzamelt en de gevolgen ervaart. Waar we loos van zijn is van een concreet, onafhankelijk zelf. Een entiteit die op zichzelf bestaat en onafhankelijk is van iets anders.

Om precies te begrijpen wat het boeddhisme met zelfloosheid bedoelt is het belangrijk dat we eerst

eens kijken hoe we ons zelf gewoonlijk ervaren. Laten we ons voorstellen dat we uit worden gescholden of onterecht van iets worden beschuldigd, waardoor we heel sterk in opstand komen. Juist dan komt ons ego heel sterk op en wordt de valse zelf-entiteit heel duidelijk. Wel, die valse zelfentiteit, dat concrete, op zichzelf staande "ik", bestaat niet volgens het boeddhisme, omdat het in grondige analyse nergens kan worden gevonden.

De analytische meditatie over je eigen "ik" levert een verrassend resultaat op. We leven zo met ons zelf en vanuit ons zelf, dat we allemaal denken te weten wie we zijn. Maar wanneer we de moeite nemen om eens grondig na te denken over wie en wat we precies zijn, komen we tot de conclusie dat we ons zelf niet kennen!

Omdat we onszelf niet kennen, projecteren we een foutief zelfbeeld. Een zelfbeeld dat we heel concreet maken, dat we als echt beschouwen en als een onafhankelijke, op zichzelf staande zelfentiteit. We raken hierdoor ook vreselijk gehecht aan ons foutieve zelfbeeld en aan alle verlengstukken van ons zelf; de mensen die ons foutieve zelfbeeld ondersteunen. Bovendien worden we aggressief naar mensen die ons foutieve zelfbeeld bedreigen, waardoor gehechtheid en woede, de fundamentele verstorende emoties, die aan het slechte karma ten grondslag liggen, zich doen gelden.
In wezen is de boodschap van Boeddha dus kort en bondig: zolang wij onszelf niet kennen komen er allerhande verstorende emoties op. Op basis hiervan zijn we fysiek, verbaal en mentaal actief. Daardoor creëren we karma dat problemen zal produceren. De fundamentele onwetendheid die verstorende emoties in onze eigen bewustzijnstroom veroorzaakt is dus de Ware Oorzaak van het lijden. Het gaat hierbij niet om de verstorende emoties in het algemeen, maar om de verstorende emoties in de eigen geest. Die veroorzaken immers het eigen lijden.

Het boeddhisme onderscheidt zes voornaamste of zes basis verstorende emoties: begeerte, woede, trots, onwetendheid, verstorende zienswijze en verstorende twijfel.
Het woord onwetendheid geeft al precies aan wat ermee bedoeld wordt; namelijk het niet weten van bepaalde dingen. Het niet weten dat al onze activiteiten gevolgen hebben of het niet op de hoogte zijn van de wet van oorzaak en gevolg. Het niet weten dat verstorende emoties niet permanent zijn. Ze ontstaan uit oorzaken en omstandigheden en zijn dus vergankelijk. Dat is dan ook de optimistische boodschap van de Boeddha: de oorzaak van ons lijden hoeft niet, die is niet nodig. Daarom onderwijst de Boeddha als zijn Derde Edele Waarheid: de Ware Opheffing.

DE WARE OPHEFFING VAN HET LIJDEN

Door het geleidelijk aan opheffen van de oorzaken van het lijden ontwikkelen we ons boeddhapotentieel. Het boeddha-potentieel kunnen we onderscheiden in twee aspecten. We hebben het te ontwikkelen potentieel dat zich kan ontwikkelen tot de alwetende geest van het boeddhaschap en we hebben het potentieel van de wezenlijke aard: het ontbreken van concreet bestaan van onze geest.
Het te ontwikkelen boeddhapotentieel brengen we voornamelijk tot ontwikkeling door het zuiveren van onze geest. Het tweede aspect van ons boeddhapotentieel, de wezenlijke aard, brengen we tot ontwikkeling door de realisatie van het niet concreet bestaan van onze geest en daarmee het eenvoudige feit dat onze geest niet permanent is en daarom veranderlijk. De twee aspecten van ons boeddha-potentieel hebben alles met elkaar te maken. Wanneer onze verduisterde geest wordt ontdaan van de verduisteringen dan groeit het potentieel daardoor. Dan wordt het van nature heldere bewustzijn overheersend. Dan krijgt onze wezenlijke aard alle vrijheid, alle gelegenheid om door te stralen. Dit noemen we de uiteindelijke werkelijkheid van onze geest; onze geest is van nature zuiver. Dit is dan ook de reden dat wanneer de verduisteringen verwijderd worden de van nature zuivere geest gaat overheersen en de Opheffing van het Lijden wordt bereikt.

De Ware Opheffing van het Lijden vindt dus plaats door het geleidelijk aan opgeven van verduisteringen in onze geest en van de verstorende emoties die de verduisteringen veroorzaken. De Opheffing van het Lijden wordt beschouwd als een niet-samengesteld, permanent verschijnsel; dus iets wat blijvend is.

HET WARE PAD

Natuurlijk moeten we er wel iets voor doen om de verstorende emoties en verduisteringen uit onze geest te verwijderen. Daarom heeft de Boeddha een veelheid aan methoden en technieken en methoden onderwezen, in de vorm van het Ware Pad. Het Ware Pad wordt gedefinieerd als de wijsheid van zelfloosheid of de wijsheid die de leegte direct realiseert. Om het Ware Pad in onze eigen bewustzijnsstroom op te wekken, dienen we eerst een begrip van de leegte ontwikkelen wat niet direct is, maar via ideeën of mentale beelden gerealiseerd wordt.

Laten we eens kijken wat bedoeld wordt met de leegte. Wanneer het boeddhisme zegt dat alle verschijnselen leeg zijn, dan hebben veel mensen daarbij de foutieve gedachte dat het boeddhisme beweert dat ze niet bestaan. Dit is niet waar! Om precies duidelijk te maken waarom de leegte van iets niet betekent dat iets niet bestaat, heb ik een leuk voorbeeld. Denk maar eens aan een huis. Wanneer we zeggen: "Het huis is leeg, dan zeggen we niet dat het huis niet bestaat". Wanneer we zeggen dat het huis leeg is, dan bedoelen we daarmee dat er óf geen mensen wonen óf dat er geen meubels in staan. Dan bedoelen we dat er **iets niet in is.**

De leegte van een persoon is synoniem met de zelfloosheid van de persoon, het ontbreken van een eigen entiteit. Wanneer we zeggen zelfloos, dan zeggen we dus: loos van een zelf. Maar niet loos van het relatief functionerende zelf, nee: loos van een concreet, onafhankelijk, op eigen kracht bestaand zelf. Wij hebben allemaal een probleem dat wij, evenals de meeste mensen, niet in de gaten hebben. Wanneer we bijvoorbeeld naar een klokje kijken, dan zien wij het klokje alsof het op eigen kracht bestaat. Dat is ook de manier waarop dat klokje aan ons verschijnt. Het klokje verschijnt aan ons als een klokje dat op eigen kracht bestaat, alsof zijn bestaan niet afhankelijk is van iets anders.
Als we gaan analyseren en inzien dat het uit onderdelen is opgebouwd en op een bepaalde manier in elkaar is gezet, waardoor het de functie van een klokje vervult, namelijk dat wij erop kunnen zien hoe laat het is, dan zien we wat we fout doen. Als we dit klokje verder analyseren door alle onderdelen één voor één onder de loep te nemen dan zien we dat elk onderdeel ook weer uit kleinere deeltjes bestaat.

Vergelijken we deze analyse met analyses in de kernfysica, dan komen we tot enkele treffende gelijkenissen. Ook in de kernfysica worden deeltjes steeds verder uit elkaar gerafeld en worden binnen de kleine lege deeltjes weer nieuwe energievelden en micro-kosmossen gevonden, worden nieuwe complexe samenstelsels van kleine lege deeltjes gevonden en daaraan komt voorlopig geen einde. Hoe meer er geanalyseerd wordt, hoe meer men tot de overtuiging komt dat er geen geheel te vinden is.
Wanneer we door al het analyseren tot de ontdekking komen dat het concrete, op zichzelf bestaande klokje onvindbaar is, dan moeten we de conclusie trekken dat het klokje niet méér is dan een benoeming op basis van een complex van onderdelen dat een bepaalde functie vervult. Simpel gezegd: wij (mensen) hebben onderling afgesproken dat dat ding, waarop je kunt zien hoe laat het is, een klokje wordt genoemd.

In de praktijk wordt geadviseerd om de analyse eerst uit te voeren met betrekking tot je eigen persoon, omdat je daar meer bij betrokken bent en de analyse dan meer impact heeft.
Als je deze analyse op je persoon toepast, ga je net zo te werk: je gaat op zoek naar het concrete, op zichzelf bestaande ik. Wat is dat ik? Is het het lichaam? Is het de geest? Als het ik het lichaam is, waar zit het dan precies? Wijs dat eens aan. Waar zit dat concrete ik? In je hoofd? In je borstkas? Op een gegeven moment kom je tot de conclusie dat het concrete ik niet te vinden is en op die conclusie ga je concentreren. Dan kom je heel dichtbij een gevoel van de leegte.

Eén van de grote meesters die bekend staat om zijn inzicht in zelfloosheid en leegte, formuleert het nog krachtiger. Hij zegt: "Wanneer je in je analyse van zelfloosheid en leegte op een gegeven moment tot de conclusie komt dat een specifiek object onvindbaar is, tolereer dan rustig dat het zo is, dat datgene waar je naar gezocht hebt niet bestaat."

DE VALKUIL VAN HET NIHILISME

Een gewaarschuwd mens telt voor twee: pas op voor de valkuil van het nihilisme! Als datgene wat we zoeken door analyse onvindbaar blijkt te zijn, betekent dat natuurlijk niet dat het helemaal niet bestaat. Het is dus heel belangrijk om eerst vast te stellen wat we precies zoeken, wat het concrete op zichzelf bestaande ik precies is. Er zijn er nogal wat die in de valkuil van het nihilisme tuimelen. Voor ons beginnelingen is dat gevaar niet zo groot, want ons ego is zo krachtig, dat we dat niet gemakkelijk kwijt zullen raken...

Op het moment dat we in onze analyse begrijpen dat het object dat we analyseren (als entiteit) niet gevonden kan worden en in staat zijn die onvindbaarheid te tolereren, hebben we een begrip van wat de leegte betekent. Zetten we vervolgens onze meditaties voort, dan wordt ons intellectuele begrip op een gegeven moment een doorvoelde realisatie. Dat is dan nog steeds een realisatie middels een algemeen idee of mentaal beeld, dus middels gedachten. Deze conceptuele realisatie begint als tegenkracht te functioneren tegen ons hardnekkige vasthouden aan concrete verschijnselen. We zullen ze nog als concreet blijven zien, maar we beginnen langzaam het vasthouden daaraan los te laten. Wanneer onze realisatie een directe realisatie wordt, dus niet meer werkt via een algemeen idee of mentaal beeld, begint het loslaten van onze verstorende emoties en daarmee de opheffing van het lijden.

Dit geeft heel in het kort aan hoe we via het Ware Pad, de wijsheid die de leegte of zelfloosheid direct realiseert, bevrijding bereiken van het lijden en de oorzaken ervan en daarmee het permanente geluk vinden.

HET GROTE MEDEDOGEN

In het Mahayana boeddhisme speelt, meer nog dan in het Hinayana boeddhisme, het mededogen een belangrijke rol. Dit is gebaseerd op het besef dat, ook al hebben wij het nu goed en zit er een stijgende lijn in onze ontwikkeling en kunnen we zelfs op een gegeven moment zelfs permanent geluk voor onszelf bewerkstelligen, er talloze mensen zijn die zich in minder fortuinlijke situaties bevinden. Om iets voor hen, en voor al die wezens die zich nog niet eens in een menselijke situatie bevinden, te kunnen doen, is het nodig dat we zo snel mogelijk het hoogste niveau van spirituele evolutie, de verlichting van het boeddhaschap bereiken.

Transcript: Amrit Rienks.
Vertaling en bewerking: Hans van den Bogaert.

Geshe Sonam Gyaltsen

DE GEDACHTENTRAINING IN ACHT VERZEN, DOOR DE SPIRITUELE VRIEND KADAMPA GESHE LANGRI THANGPA DORDJE SENGGE

1. Met de motivatie het hoogste doel te verwezenlijken
   van alle voelende wezens,
   die het wensvervullend juweel overtreffen,
   zal ik hen altijd (liefdevol) koesteren.

2. Als ik met wie dan ook samen ben,
   zal ik mezelf als de laagste van allen beschouwen,
   en vanuit de grond van mijn hart zal ik anderen
   als de hoogste zien en hen (liefdevol) koesteren.

3. Ik zal mijn bewustzijnsstroom onderzoeken in alle
   activiteiten
   en onmiddelijk wanneer verstorende emoties ontstaan
   die mijzelf en anderen in gevaar brengen,
   zal ik ze onder ogen zien en ze resoluut afwenden.

4. Als ik iemand zie met een slechte natuur,
   die beheerst wordt door sterke negativiteit en lijden,
   zal ik hem liefdevol koesteren
   als een moeilijk te vinden, kostbare schat.

5. Wanneer anderen mij uit jaloezie slecht behandelen,
   beschuldigen of beledigen en dergelijke,
   zal ik hun harde woorden accepteren
   en die anderen de overwinning schenken.

6. Wanneer iemand die ik geholpen heb en
   van wie ik veel verwachtingen had,
   mij ernstige schade berokkent,
   zal ik hem als een goede spirituele vriend beschouwen.

7. Kortom, ik zal alle moeders voorspoed en geluk brengen,
   in dit huidige en in mijn toekomstige continuüm
   en ik zal alle tegenspoed en lijden van al mijn moeders
   heimelijk op mezelf nemen.

8. Bovendien zal ik dit alles niet laten bezoedelen
   door de onzuivere gedachten van de acht wereldse belangen,
   en door alle verschijselen als illusies te zien,
   zal ik zonder gehechtheid uit de ketenen bevrijd worden.

Vertaling: Gelong Jampel Pharchin (Eugène) en Hans van den Bogaert.

HET PAD VAN DE BODHISATTVA KRIJGER

Onder deze titel besteden wij in het Maitreya Magazine aandacht aan de 'Grote Dertiende', de dertiende Dalai Lama Z.H. Thubten Gyatso, die bekend stond om zijn gaven van helderziendheid en de toenmalige conservatieve regering van Tibet herhaaldelijk waarschuwde voor de gevolgen van hun struisvogelpolitiek van internationale isolatie. De volgende lezing is een toespraak die gehouden werd ter gelegenheid van het Grote Gebedsfestival (Monlam Chenmo), waarmee het Tibetaanse nieuwjaar wordt ingeluid en waarbij de wonderen van Sakyamoeni Boeddha worden herdacht.

HET ZEVENDELIG GEBED EERBIED BETUIGEN

De eerste schakel van het zevendelig gebed is het betuigen van eerbied, (onder meer, red.) door middel van neerbuigingen. Er is niet veel verschil in de wijze waarop de neerbuigingen gedaan worden in de Soetra en Tantra traditie. Het enige verschil is dat wie de Soetra traditie volgt de neerbuigingen dagelijks op informele wijze doet, terwijl in de Tantra traditie het uitvoeren van 100.000 neerbuigingen deel uitmaakt van de vijf voorbereidingen voor Tantra. Daar dit aspect van de training bij u allen voldoende bekend is, zullen wij er hier niet verder op ingaan.

Voordat we aan de neerbuigingen beginnen, visualiseren we het 'Veld van Toevlucht', zoals dat eerder is beschreven. We maken het mentale beeld net zo helder als de dingen die we hier en nu om ons heen zien. In de afgelopen twee jaar heb ik uitgebreid gesproken over de verschillende manieren waarop we het 'Veld van Toevlucht' en het 'Veld van Verdienste' kunnen visualiseren. Zoals ik heb aangegeven zijn er tal van varianten op het hoofdthema mogelijk. Beginners kunnen waarschijnlijk het best een duidelijk beeld van Boeddha Sakyamoenie visualiseren en daarbij bedenken dat deze gedaante de belichaming is van alle verlichte wezens, van alle onderricht en van alle spirituele vrienden van verleden, heden en toekomst.

Welk 'Veld van Verdienste' we ook visualiseren, het is goed om ons daarbij te verbeelden dat er zich op iedere bestaande atoom talloze van zulke Velden van Verdienste bevinden, net zoveel als er atomen zijn op aarde. Elk van deze Velden van Verdienste openbaart de verlichte activiteiten van lichaam, spraak en geest, de wijsheid, het mededogen en de kracht van alle boeddha's. Wek daarbij de gedachte op: "Van nu af aan tot ik de verlichting bereik, zal ik het Veld van Verdienste voortdurend in mijn herinnering houden en het tot een zeer gewaardeerd object van mijn aandacht maken".
Vervolgens nemen we toevlucht tot de Drie Juwelen (de Boeddha, diens Leer en de Spirituele Gemeenschap, red.) en we concentreren éénpuntig op de overtuiging van hun nooit falende natuur. Terwijl we neerbuigingen maken stellen we ons voor dat we omringd zijn door alle voelende wezens, zoveel als er atomen zijn in deze wereld. Allen doen mee met de neerbuigingen voor het Veld van Verdienste, terwijl we lofzangen chanten over de volmaaktheid van de verlichte wezens. Dit is de methode om gelijktijdig met lichaam, spraak en geest eerbied te betuigen. We stellen ons daarbij voor dat de figuren voor wie we neerbuigen één zijn met de Wijsheidswezens die zij symboliseren. Als we de objecten van toevlucht op deze manier beschouwen, planten we hiermee de karmische zaden waardoor we later de verlichte wezens direct waar kunnen nemen. Nu kunnen wij de boeddha's alleen nog maar visualiseren, maar als wij onze geest voldoende hebben getraind en voldoende van onze verduisteringen hebben gezuiverd, zullen wij de werkelijke Wijsheidswezens rechtstreeks kunnen waarnemen. De visualisatie-techniek plant de zaden voor deze ontwikkeling. Het is dus een bijzonder diepzinnige methode, welke is ontwikkeld door degenen die de bodhisattva-ervaringen wilden verwerkelijken.

Wat betreft het veld van verdienste dat als concentratie-object wordt gebruikt, is het goed om ons voor te stellen dat elke atoom op aarde evenveel Velden van Verdienste bevat als er atomen bestaan in het universum. Misschien denken we dat dit een buitengewoon ingewikkelde contemplatie is, maar vanuit het perspectief van een yogi is het zeer wel mogelijk. Denk maar eens aan de vergelijking van Nagarjuna:

> "De nachtelijke hemel met zijn biljoenen sterren kan in zijn geheel worden gereflecteerd in een waterplas die na regenval is ontstaan in de afdruk van een paardehoef."

Als het zevendelig gebed wordt aangeboden als de vijfde stap in de zes voorbereidingen voor meditatie, kan het betuigen van eerbied zowel heel uitgebreid als heel kort worden uitgevoerd.
Bij de uitgebreide neerbuigingen reciteren we ook het gebed tot de leraren van de overleveringslijn van het onderricht, beginnend bij de Boeddha, dan via alle generaties van leraren tot aan onze huidige leraren. Gewoonlijk wordt er voor elke naam in de overdrachtslijn één neerbuiging gemaakt.
Bij de korte vorm is het voldoende om de eerste vier verzen van 'Het Gebed van Samantabhadra' te reciteren, terwijl we over de bete-

kenis ervan contempleren. Het is voldoende om in plaats van een volledige neerbuiging met het lichaam te doen, eenvoudig een handgebaar te maken waarmee we eerbied betuigen.

Tegenwoordig bestaan er twee hoofdvormen van de oorspronkelijke lichamelijke neerbuiging:

- de korte neerbuiging, waarbij vijf punten van het lichaam de aarde raken: het voorhoofd, beide handpalmen en de knieën.
- de lange neerbuiging, waarbij het hele lichaam op de grond wordt uitgestrekt, met de handen boven het hoofd geheven.

Lama Tsong Khapa beval de volledige neerbuiging aan en stelde voor om die te combineren met het verzamelen van verdiensten en het zuiveren van negatieve energie, om vervolgens het diepzinnige inzicht in de leegte in de eigen geestesstroom op te wekken. Het is belangrijk om tijdens de neerbuigingen haast en slordigheid te vermijden. Zoals wordt aangegeven in 'De Stadia van de Leer';

"Als we de neerbuigingen wensen te doen, dienen we ons ervoor in te spannen om het volkomen correct te doen."

Chuzang Lama beschreef de methode, de symbolische betekenis en de gunstige uitwerking van het eerbied betuigen, heel afdoende.

"Mogen door het samenvouwen van mijn handpalmen methode en wijsheid samenkomen en door de aanraking van mijn tien vingertoppen de tien bodhisattva stadia worden doorlopen."

"Mogen, doordat mijn gevouwen handen mijn hoofd, keel en hart aanraken en mijn knieën, handen en voorhoofd de aarde aanraken, alle negativiteiten en verduisteringen van lichaam, spraak en geest gezuiverd worden."

"Mogen, doordat mijn beide handen en knieën de aarde aanraken in korte of lange neerbuiging, de vier wonderbaarlijke activiteiten spontaan werkzaam worden en moge ik het cyclische bestaan achter mij laten en spoedig het boeddhaschap verwerkelijken."

Als wij een neerbuiging doen, vouwen wij eerst de handen samen met de duimen naar binnen. Dan brengen we de gevouwen handen achtereenvolgens naar de kruin, het voorhoofd, de keel en het hartcentrum. Door op die manier de kruin en het voorhoofd aan te raken, worden de karmische zaden geplant om een boeddha
lichaam met de 112 voornaamste en bijkomende kenmerken van volmaaktheid te verwerven. Door de keel aan te raken planten we de karmische zaden om de 60 uitmuntende kwaliteiten van de spraak van een boeddha te realiseren. Voor het planten van de zaden om de alwetende geest van een boeddha met de 21 wijsheden te verwerkelijken, raken wij tenslotte met de gevouwen handen het hartcentrum aan.

Zelfs het uitvoeren van één enkele neerbuiging heeft zo een bijzonder krachtige, zegenende werking. Al deze voordelen werden tot in detail beschreven in de 'Soetra Over de Verschillende Soorten Karma' (las rnam byed kyi mdo) en ook in 'Een Beknopt Handboek Over de Training Van De Bodhisattva's'. De voordelen zijn ontelbaar, maar samengevat kunnen we zeggen dat het doen van neerbuigingen de geest zuivert van de vijf voornaamste verstorende emoties. Het is met name een directe tegenkracht tegen foutieve wijsheid en de wereldse zienswijze die zich manifesteert als trots, arrogantie en gebrek aan respect voor anderen.

HET AANBIEDEN VAN OFFERGAVEN

Het tweede onderdeel van het zevendelig gebed is het mentaal aanbieden van de offergaven, die bij de tweede voorbereiding voor meditatie op het altaar zijn gezet en het uitstralen van talloze offeranden. Daar velen onder u voldoende weten over dit onderwerp, zal ik er nu niet veel over zeggen. Maar het kan toch nuttig zijn enkele sleutelbegrippen nader toe te lichten. Ten eerste is het van belang om na te gaan of onze motivatie correct is. Onze bedoeling zou moeten zijn offeranden te brengen als middel om verdienstelijke energie te creëren, zowel voor onszelf als voor anderen, opdat wij de verlichting mogen bereiken om zo de toestand in de wereld te kunnen verbeteren. Wanneer de beoefenaar deze houding heeft, wordt het offeren een directe tegenkracht tegen de verstorende emoties in het algemeen en tegen gierigheid in het bijzonder.

De beste manier om offergaven aan te bieden aan het gevisualiseerde veld van verdienste bestaat

hieruit, dat men zichzelf duidelijk voorhoudt dat het veld van verdienste in feite een symbool is van de spirituele leraar.
In de 'Tantra Van Het Mystieke Verbond (rGyud sdon 'byung) lezen wij:

"Devotie voor een enkele haar van het lichaam van de leraar is beter dan devotie voor alle boeddha's en bodhisattva's. Devotie voor de leraar is de meest verhevene."

Daarbij moet de beoefening van het offeren worden gebaseerd op het diepe inzicht dat alle manifeste verschijnselen ondeelbaar één zijn met hun eigen natuur van leegte. Dit betekent dat wij een gewaarzijn moeten behouden van het niet werkelijke bestaan van de drie cirkels: wijzelf die de offergaven aanbieden, de ontvanger en het offeren (subject, object en handeling,red.). Geen van deze drie heeft ook maar een atoom van inherent bestaan. Het offeren vermeerdert onze verzameling verdienstelijke energie. Als we dit doen op basis van een begrip van de leegte van de drie cirkels, vermeerderen we ook de verzameling wijsheid.

In feite moet al onze Dharmabeoefening worden uitgevoerd op basis van 'de wapenuitrusting van een bodhisattva', zoals in 'Het Grote Commentaar Op De Prajnaparamita Soetra In Achtduizend Verzen (brGyad tong grel chen) wordt toegelicht. Dit verwijst naar de traditie die elke beoefening plaatst binnen de context van de zes perfecties van de bodhisattva: vrijgevigheid, morele zelfdiscipline, geduld, enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid. Elke beoefening wordt dan een uitdrukking van deze zes perfecties. Bijvoorbeeld in de eerste schakel van het eerbied betuigen, kunnen de zes perfecties als volgt worden verwerkt: Het eerbied betuigen is een beoefening van de perfectie van vrijgevigheid. Wanneer we een neerbuiging op de juiste en gedisciplineerde wijze uitvoeren is dat een beoefening van de perfectie van morele zelfdiscipline. Als we hierbij niet ontmoedigd raken door lichamelijk ongemak, pijn en andere stoornissen, dan is dat een beoefening van de perfectie van geduld. Voeren we neerbuigingen uit met vreugde, is dat een beoefening van de perfectie van enthousiaste volharding. Het handhaven van éénpuntige concentratie en een heldere visualisatie is een beoefening van de perfectie van concentratie. Tenslotte is het bewustzijn van de leegte van een inherente natuur van de drie cirkels een beoefening van de perfectie van wijsheid.

Zo kan de beoefening van de zes perfecties op elk van de zeven onderdelen van het zevendelig gebed worden toegepast. Dit punt wordt ook benadrukt door Lama Tsong Khapa in zijn grote en middellange versie van 'Het Overzicht van de Stadia van het Pad Naar de Verlichting', de Lam Rim.

We kunnen de offeranden in drie typen onderverdelen: materiële offergaven, dienstbaarheid en de offerande van beoefening. Van deze drie wordt de laatste als veruit de beste gezien. Daarbij worden meditaties op de onderwerpen of stadia die de geest door de drie niveau's van motivatie of visie voeren, als de meest verheven offeranden beschouwd.

De 'Bodhisattva Stadia (Byang sa) somt tien soorten van offergaven op. Deze worden geciteerd door Geshe Drolungpa in diens 'Stadia Van De Leer (bstän rim):

"Mentaal gecreëerde en materieel neergezette offergaven, afbeeldingen en Stoepa's, offergaven die men zelf aanbiedt en die waartoe men anderen inspireert, dienstbaarheid, respect, 'zuivere offeranden' en de offergave van beoefening, dit zijn de tien soorten offergaven die men kan aanbieden."

Deze passage, die heel bondig de verschillende soorten offeranden opsomt, werd door Lama Tsong Khapa persoonlijk geprezen. Het bevat alle gewone en buitengewone offergaven, alsmede de aspecten van Dharma activiteit: studie, contemplatie en meditatie. Zoals ik vorig jaar heb aangegeven worden in 'Het Gebed Van Samantabhadra drie verzen aan het aanbieden van offergaven gewijd.

Zowel in 'De Overdracht Van Manjushri ('Jam dpal zhal lung) van de Vijfde Dalai Lama als in 'Een Offerande Aan De Spirituele Meesters (bLa ma Chod pa) van de Eerste Panchen Lama wordt aanbevolen om op dit punt van de voorbereidingen voor meditatie te vervolgen met het symbolisch aanbieden van het universum in de lange mandala-offerande.
De korte versie gaat als volgt:

"Ik offer de bodem, bedekt met wierook, bestrooid met bloemen, versierd met de berg Meroe, de vier continenten, de zon en de maan. Mogen door deze offeranden aan de Boeddha's aan te bieden, alle wezens van die zuivere wereld genieten."

Vaak wordt gelijktijdig met het aanbieden van de mandala de volgende contemplatie uitgevoerd. We visualiseren een grote duizendbladige lotusbloem met onszelf in het midden ervan. Ons fysieke lichaam heeft de vorm van de bodhisattva Samantabhadra. Op elk van de duizend bloemblaadjes bevindt zich een kleinere weergave van onszelf, ook in de vorm van Samantabhadra. Onze handen zijn samengevouwen bij het hart, met de duimen naar binnen, symbolisch voor het vasthouden van het wensvervullend juweel. Vanuit dit juweel stralen we talloze offersubstanties uit, zoals hier-

boven zijn beschreven, totdat de hele wereld ermee is gevuld. Dan spreken we het volgende gebed uit:

> "Alstublieft, verlichte wezens, al bent u niet gehecht aan wereldse zaken, accepteer deze nederige offergaven om mijzelf en anderen te helpen onze verzameling positieve energie en wijsheid te vergroten."

Dit is de methode van het Soetra voertuig om offergaven aan te bieden. In het Vajra-voertuig stellen we ons de offergaven voor als zijnde in de natuur van de wijsheid van gelukzaligheid en leegte. De offersubstanties hebben daarbij de speciale kwaliteit dat ze de ervaring van grote gelukzaligheid teweeg brengen. Hier worden de offergaven vijfvoudig: speciale substanties, mantra's, handgebaren (mudra's), concentraties en realisaties. Vanuit een ander oogpunt gezien worden ze viervoudig: uiterlijke, innerlijke, geheime en zoheid offergaven.

Degenen die zich houden aan de voorschriften van de Vijf Dhyani Boeddha's van het Vajra voertuig (dat wil zeggen iedereen die een initiatie heeft ontvangen op het niveau van Yoga Tantra of Hoogste Yoga Tantra is verplicht deze offergaven zes maal per dag aan te bieden. Daarom bevatten de meeste 'Zes Zittingen Yoga' teksten een vers waarin de offergaven worden aangeboden om deze verplichting gemakkelijk na te komen. De (beroemde tekst van Shantideva over, red.) 'De Beoefeningen Van Bodhisattva's' geeft aan dat we behalve onze eigen bezittingen ook offergaven kunnen aanbieden die we niet zelf bezitten, zoals bergen, bossen, rivieren, meren, het licht van zon en maan enzovoort.

Uit: Path of the Bodhisattva Warrior door Z.H. Thubten Gyatso, de 13e Dalai Lama.
Vertaling Tibetaans-Engels: GLenn Mullin.
Vertaling Engels-Nederlands: Dhr van der Minne en Koosje Van Der Kolk.

TIBETAANSE FESTIVALS
BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

Onder deze titel besteden wij in het Maitreya Magazine aandacht aan verschillende traditionele feestdagen en festivals, zoals die in de Tibetaans-boeddhistische traditie gevierd worden. Wij hopen hiermee wat achtergrond informatie te verschaffen over het ontstaan en de bedoeling van deze gebeurtenissen, zodat ze voor de Nederlandse boeddhisten en Tibet sympathisanten meer betekenis krijgen.

HET TIBETAANS NIEUWJAAR

De oorsprong van de viering van het Tibetaans nieuwjaar (Lo Sar) gaat terug tot de pre-boeddhistische periode. In de tijd dat de Tibetanen de Bön religie beoefenden, werd er elke winter een religieuze ceremonie gehouden waarbij mensen grote hoeveelheden wierook offerden om de plaatselijke geesten, goden en beschermers tevreden te stellen. Dit religieuze festival ontwikkelde zich later tot een jaarlijks terugkerend boeddhistisch festival dat naar men gelooft tijdens de regering van Pude Gungyal, de negende koning van Tibet ontstond. Men zegt dat het festival begonnen is, toen een oude vrouw Belma geheten, het meten van de tijd op basis van de fasen van de maan introduceerde. Het festival vond plaats toen de abrikozenbomen in de Lhokha Yarla Shampo streek bloeiden en het is waarschijnlijk de eerste viering geweest van wat later tot het traditionele Boerenfeest zou uitgroeien.

Juist in deze periode werden de technieken van ontginning, irrigatie, ijzerwinning uit erts en de bouw van bruggen voor het eerst in Tibet geïntroduceerd. De ceremonies die ingesteld werden om deze nieuwe vaardigheden te vieren, kunnen herkend worden als voorlopers van het latere Lo Sar festival. Toen de eerste beginselen van de kennis van astrologie, gebaseerd op de vijf elementen, in Tibet werd ingevoerd, werd dit boerenfeest tot wat wij nu nieuwjaar noemen; het werd gevierd aan het begin van de zogenaamde voorjaars maand.

Historisch gezien waren er drie belangrijke tradities om vast te stellen waar de voorjaars maand in het jaar valt. Sommigen beweren dat het de elfde maand is; anderen de twaalfde; weer anderen stellen dat het de eerste is. Degenen die beweren dat het de elfde maand is volgen de overlevering van Konjo, de Chinese prinses die trouwde met Koning Songtsen Gampo. Volgens deze traditie begint de viering van Lo Sar op de eerste dag van de elfde maand. Volgens de tweede traditie wordt Lo Sar gevierd op de eerste dag van de twaalfde maand en komt dan overeen met het 'Boeren Feest' dat in China werd gevierd sinds Koning Trisong Deutsan in Tibet regeerde. Tenslotte wordt volgens het systeem van de 13e eeuwse Lama Drogon Chögyal Phagpa de eerste dag van de eerste maand van het kalenderjaar geteld als het begin van elk jaar. De viering van Lo Sar begint dan ook op die datum. Afgezien van deze drie voornaamste tradities wordt de viering in de verschillende streken van Tibet op verschillende tijden gehouden, in overeenstemming met de verschillende oogstseizoenen en plaatselijke gewoontes. Op sommige plaatsen wordt Lo Sar elk jaar zelfs twee keer gevierd.
In de loop van de Tibetaanse geschiedenis werd een standaard Lo Sar viering aan het begin van het jaar geleidelijk een gebruikelijke praktijk voor het hele land, tenminste op het officiële niveau.

Al in het begin van de laatste maand van het jaar vangen de mensen aan voorbereidingen te treffen voor Lo Sar. Wanneer ze met de vele rituelen en huishoudelijke activiteiten beginnen, die de aanstaande overvloedige festiviteiten met zich mee brengen, krijgen ze het erg druk. Daarom hoort men de uitdrukking "Lo Sar is Lä Sar", wat betekent "Nieuwjaar is nieuw werk'. De voorbereidingen voor Lo Sar bestaan voornamelijk uit het verzamelen van vers geroosterd gerstemeel voor de 'che mar' (gezoet gerstemeel dat goede wensen symboliseert), 'dro ma' (een gedroogd zoet aardappeltje), 'drä sil' (zoete rijst), 'lo phoet' (een jonge spruit van tarwe of gerst die de geboorte van het nieuwe jaar symboliseert), 'chang' (bier), thee, boter, schapekoppen, boterlampjes, gefrituurde koekjes in allerlei vormen, vruchten en snoep en in het bijzonder plaatselijk geproduceerd voedsel.
Eén volledige serie van deze heerlijkheden van het seizoen is nodig om op het huisaltaar uit te stallen. De hele buurt wordt schoongemaakt en de huizen worden opnieuw geschilderd. Men maakt nieuwe kleren, speciaal voor de kinderen, de meeste volwassenen dragen hun beste stel kleren die ze al hebben. Vaak heeft iemand slechts één set feestelijke kleren, welke meestal in een koffer wordt opgeborgen, tot zich een gepaste gelegenheid zoals Lo Sar of het huwelijk van een familielid voordoet.

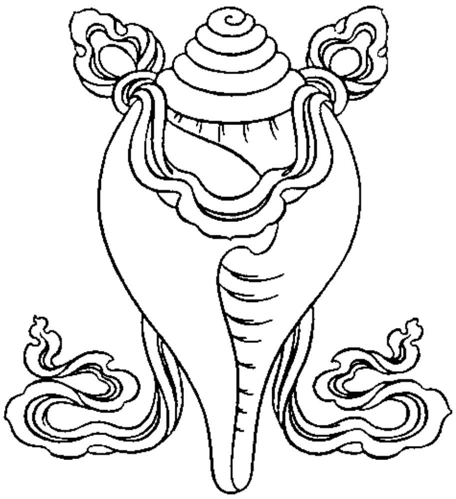
Als de grote dag nadert worden met 'che mar' tekeningen van één of van alle acht gelukbrengende symbolen aangebracht op de muur van de keuken. Aan de tuiten van alle huishoudelijke potten, zoals waterkannen, aarden potten en dergelijke, worden witte ceremoniële sjaals gebonden, en de gordijnen voor de ramen en deuren worden vervangen. Met wit zand worden aan weerskanten van het pad van de tuinpoort naar de voordeur lijnen aangebracht en

midden op het pad worden symbolen getekend zoals een swastika, die onvernietigbare voorspoed symboliseert, of een schelp, die voor de bloei van de boeddhistische leer staat.

De offergaven op het huisaltaar worden meestal pas de laatste avond voor de eerste dag van Lo Sar neergezet. De dagen, weken of zelfs maanden vóór Lo Sar worden enorme hoeveelheden Tibetaanse broden en verschillende soorten gefrituurde koekjes 'khab se' gebakken, wanneer de familie echt veel nodig heeft. In de meeste families bakt men echter de dag vóór Lo Sar. Khab se en chang vormen samen het belangrijkste middel om elkaar de beste wensen over te brengen. Het gebeurt vaak dat een familie net een dag of twee voor Lo Sar, tijdens het bakken van de khab se schade lijdt door brandjes die per ongeluk door de kokend hete olie ontstaan. Er is echter een algemeen geloof dat het zulke families, ook al hebben ze tijdelijk een verlies geleden, op den duur voor de wind zal gaan en dat ze rijk zullen worden, wat inderdaad kan gebeuren. Zo'n opvatting mag er iemand echter niet toe brengen om expres zo'n soort ongeluk te veroorzaken, want dat zou zekere schadelijk zijn voor de familie, zowel in de nabije toekomst als op de langere duur.

Eén van de meer tragische voorbereidingen op Lo Sar is het massale slachten van yaks, schapen en geiten voor hun vlees, koppen, ingewanden enzovoort, om ze tijdens Lo Sar op te eten of uit te stallen.

Vroeg in de ochtend van de eerste dag haalt de vrouw des huizes snel de eerste emmer water van het jaar. Zij brandt wierook bij de bron, knoopt een ceremoniële sjaal om de kraan en zet een offerande neer van de eerste portie che mar en chang om de naga's (machtige aardgeesten) en andere geesten tevreden te stellen. Als zij thuiskomt, dient ze gekookte chang-pap op terwijl zij alle leden van het gezin wakker maakt. Zij wenst hen "Tashi delek". Dan trekken allen hun beste kleren aan, nu helemaal wakker na het genieten van de chang-pap (en sommigen al een beetje beschonken). Nadat zij hun beoefeningen



hebben gedaan voor het altaar door neer te buigen, boterlampen aan te steken en dergelijke, nemen ze in een rij volgens leeftijd in het gezin plaats aan tafel. Dan serveert de huisvrouw chye mar, chang phoet en zoete rijst, gevolgd door thee, zoete soep, gekookte chang-pap en een aantal khab se dat 'kar dro' genoemd wordt. Na deze formele familieceremonie snellen de gezinsleden naar het huis van hun buren, terwijl ze chye mar en chang phoet kauwen en "Tashi delek!" roepen. Vooral de kinderen vullen graag hun zakken met snoep en scheppen op met hun nieuwe kleren. Op deze dag gaan de mensen niet uitgebreid gezellig doen en ze geven niet veel geld uit, want ze geloven (met of zonder reden) dat als iemand dat zou doen, de voorspoed van zijn familie zou afnemen.

Vanaf de tweede dag van Lo Sar gaan de mensen bij elkaar thuis op bezoek. Ze gokken, dobbelen, kaarten, dansen en zingen liedjes. Als de maankalender voorspelt dat de tweede dag gunstig zal zijn, hangen de mensen horizontaal en vertikaal gebedsvlaggetjes op het dak van hun huis en ze branden wierook dat ze in grote rookwolken recht naar de hemel laten stijgen. Deze ceremonie is in de eerste plaats een pacificerend ritueel dat ter ere van de huisgeesten (skye lha) gedaan wordt. Het is ook een ritueel om geluk en voorspoed te vergroten en tevens om goden, godinnen, berggeesten (btsan), plaatselijke geesten (yul-lha) en naga's te verzoenen. Dit offer van wierook gaat tevens gepaard met het offeren van zwarte thee aan de goden en geesten van het huis en het land en wordt besloten met het driemaal roepen van: "Ki Ki So So Lha Gyal Lo!" Mogen de goden aan de zijde van de deugd overwinnen!, terwijl men tsampa tussen de duim en de vingertoppen van de rechterhand houdt. Men gooit die dan naar de hemel en vult de lucht met een fijne wolk van poeder. Als het branden van wierook en de ceremonie van de gebedsvlaggen in het openbaar gehouden wordt, is dit tafereel nog levendiger en prachtig. Sommige speelse en ondeugende mensen zepen uitbundig het gezicht van anderen in met tsampa om ze te plagen; de leden van het andere geslacht zijn daarbij een favoriet doelwit.

De woorden en de methode van het offeren van wierook zijn min of meer gestandaardiseerd, doordat de meeste mensen en instituten de tekst van Goeroe Padmasambhava gebruiken, die hij schreef nadat hij de boze geesten overwon en ze met een eed bond als bewakers en beschermers van het boeddhisme in Tibet. Deze basistekst die alle Tibetanen gebruiken wordt aangevuld met de tekst

waarin men de plaatselijke godheid en beschermers aanroept. Tegenwoordig is er een officieel gepubliceerde standaard rituele tekst voor iedereen beschikbaar. Iedereen, van hoog tot laag, aristocraten en arbeiders, geniet thuis van de festiviteiten, van de rituelen en optochten die tijdens het Lo Sar festival plaatsvinden, terwijl ze bij elkaar op bezoek gaan en een gezellige tijd hebben. De feestvreugde van Lo Sar duurt minstens een week en op sommige plaatsen nog langer. Sommige mensen trouwen zelfs tijdens Lo Sar om alles nog feestelijker te maken!

In Lhasa wordt de eerste dag van het nieuwe jaar officieel Lama Lo Sar genoemd. Bij het eerste ochtendkrieken van deze dag offeren de monniken van het Namgyal klooster, het klooster van Zijne Heiligheid de Dalai Lama, een speciale rituele cake (tor ma) bovenop de Potala aan de hoogste hierarch van de Dharmabeschermers, de roemrijke godin Palden Lhamo. Onder leiding van de Dalai Lama nemen de abten van de drie grote kloosters, lama's, tulku's, regeringsfunctionarissen en hoogwaardigheidsbekleders deel aan de ceremonie en bieden hun contemplatieve gebeden aan, terwijl de monniken van Namgyal de aanroeping van Palden Lhamo reciteren. Na afloop van deze plechtigheid verzamelen allen zich voor een begroetingsceremonie in de hal die de 'Al het goede van Samsara en Nirvana' (sid zhi phun tsog) genoemd wordt. Gezeten op hun kussens in volgorde van rang wisselt iedereen de traditionele groet "Tashi delek". Dan worden er che mar, thee, zoete rijst, stapels koekjes (ton chen kar po), blokjes boter (mar zan) en pakjes gedroogde vruchten uitgedeeld.

Om de Dalai Lama geluk te wensen in het komende jaar worden hem gewijde lang-levenpillen (tsé ril) gemaakt van geroosterd gerstemeel aangeboden door de vertegenwoordigers van de drie grote kloosters, de twee tantrische colleges en door de instituten die bekend staan als de zhi de, de tse mon ling, de me ru en de chag po ri (Medisch College). Dan voeren artiesten (gar pa) een dans uit om de verzamelde gasten te vermaken. Twee oudere monniken voeren een debat op over boeddhistische filosofie en besluiten hun debat met een gelukbrengende voordracht die speciaal voor de gelegenheid geschreven is, waarin eerst kort een overzicht gegeven wordt van het hele spectrum van de boeddhistische leer. Men verzoekt de Dalai Lama en de houders van de Leer om lange tijd aanwezig te blijven bij de wezens in het cyclische bestaan om hen te met hun verlichte activiteiten te helpen. De officiële formaliteiten van die dag worden besloten met een ceremonieel afscheid van de Dalai Lama, die zich in zijn vertrekken terugtrekt.

De tweede dag van Lo Sar heet de Lo Sar van de Koning (gyalpo lo sar) omdat deze dag officieel gereserveerd is voor een wereldse bijeenkomst in de 'Hal van Al het Goede van Samsara en Nirvana'. De Dalai Lama en zijn regering, geestelijken en leken, worden door een grote menigte hoogwaardigheids bekleders van de staat begroet, zoals vertegenwoordigers van China, India, Ladakh, Bhutan, Nepal, Mongolië en andere buitenlandse bezoekers die in Lhasa verblijven. Zodra de Dalai Lama binnenkomt om op zijn troon plaats te nemen, heten de monniken van het Namgyal klooster hem welkom met gebeden en nadat de Dalai Lama is gaan zitten neemt ook de rest van de verzamelde gasten plaats. Dan bieden de Namgyal monniken onder leiding van hun abt de zeven tekenen van koningschap aan, de acht voorspoedige substanties en de acht voorspoedige symbolen, alles afzonderlijk aangeboden in combinatie met verzen die hun betekenis verklaren. Dit wordt gevolgd door een audiëntie waarbij allen die aanwezig zijn golven van inspiratie ontvangen via de zegenende handen van de Dalai Lama. Dan wordt er thee en andere verfrissingen geserveerd. Op dat moment voeren de artiesten een speciale dans uit die alleen op deze éne dag van het jaar opgevoerd wordt; vervolgens doen de leden van het zhol 'drä bu ling operagezelschap de dans die de gar cham heet. Tenslotte ontvangen de pas benoemde ambtenaren speciale zegeningen in een besloten ceremonie. Na al deze formaliteiten vertoont een team van atleten die traditiegetrouw geselecteerd zijn uit de burgerij van de stad Shigatse halsbrekende toeren, zoals aan een touw naar beneden glijden vanaf de top van sharchen chog, het imposante dak van de machtige Potala, naar de Zhol pilaar aan de voet van de heuvel. De dertiende Dalai Lama echter, die zag dat dit een gevaarlijk, soms fataal aflopend spel was, schafte dit speciale optreden af. Met zulke festiviteiten komt de viering van deze dag tot een einde. Deze dag wordt de Lo Sar van de Koning genoemd omdat de dag voornamelijk gevuld wordt met formele en wereldse vieringen voor het vermaak van regeringsfunctionarissen en eregasten.

Op de ochtend van de derde dag woont de voltallige verzameling van hoge kloosterfunctionarissen, de tse kor, een uitgebreide aanroepingsceremonie bij van alle beschermgoden van Tibet, die gehouden wordt in de privé-vertrekken van de Dalai Lama in de Potala. De speciale aanroepingsriten van Palden Lhamo, die het welzijn van de natie behoedt, worden uitgevoerd door de monniken van het Namgyal klooster. Na een

lunchpauze doen de kloosterfunctionarissen een waarzegging voor het Palden Lhamo tapijt in de privékamer van de Dalai Lama. De waarzegging, waarin balletjes deeg op een voorgeschreven wijze worden geworpen, heeft betrekking op het welzijn van de Dalai Lama, de toestand van de boeddhistische leer en de voorspoed van het land als geheel. Deze gebeurtenis heet de Waarzegging met de deegballetjes op de derde dag (tsé sum zan dril). Ook op deze dag wordt de enorme gebedsvlag van Ganden (ganden dar chen) gehesen bij het aanbreken van de dag. Terwijl de kloosterfunctionarissen zich bij de privévertrekken verzamelen, wonen alle lekenfunctionarissen (shö kor) de ceremonie bij waarin het orakel van Nechung wordt opgeroepen om bezit te nemen van het medium in het Nechung klooster. 's Avonds geeft de regering een groot feest in rdzong-rgyab, waarbij jonge kunstenaars zingen en dansen en een competitie in boogschieten wordt gehouden. De bijeenkomst eindigt met het aanbieden van witte ceremoniële sjaals en beloningen voor buitengewone dienst aan de ambtenaren van de Schatkist (la chag lä khung). Deze gewoonte heet de laatste ceremonie van de derde dag. Later verklaart de Hoofd van de Gemeenschap dat de Ganden gebedsvlag gehesen is en vroeg in de morgen geeft de Hoofd-kamerheer vermaningen en instructies aan de twee opzichters van de kloosterdiscipline (tsog chen zhal ngo) van Drepung over de manier waarop zij het Grote Gebedsfestival moeten leiden en organiseren. Dezelfde avond haasten monniken zich naar de gang van de grote cathedraal (tsug lha khang) om hun plaatsen in te nemen voor het Gebedsfestival (mon lam).

Tijdens dat festival kondigt de oudste opzichter van de kloosterdiscipline van Drepung de stichtingsorde (cha yig) af, die door de Grote Vijfde Dalai Lama is uitgevaardigd, en spoort hij de monniken aan om ook gedurende de festivals strikte discipline in acht te nemen. Op deze manier komen de drie dagen van de Nieuwjaarsviering officieel tot een einde.

Maitreya Boeddha

DE PROCESSIE VAN MAITREYA BOEDDHA

Op de vijfentwintigste dag van de eerste Tibetaanse maand gaat het beeld van Maitreya Boeddha, dat gewoonlijk in de zuidelijke kapel van de grote kathedraal van Lhasa, de Djo Khang staat, in een processie op een wagen rond de Bakor. Dit beeld van Maitreya Boeddha maakte deel uit van de bruidsschat die de Tibetaanse koning Songtsen Gampo van koning Anshu Varma van Nepal ontving, toen deze zijn prinses Brikuti Devi aan Koning Songtsen Gampo tot bruid gaf. Men gelooft dat dit beeld van Boeddha Maitreya gezegend is door de Boeddha Mahakashyapa, de voorganger van Boeddha Sakyamoenie. De processie wordt geleid door de monniken van het Meroe klooster, die ceremoniële vaandels en religieuze voorwerpen dragen. Mensen die op zegeningen wachten langs de hele omgang van de Bakor houden wierookstokjes, sjaals en bloemen in hun handen en gooien ceremoniële sjaals naar het beeld van Maitreya als teken van hun toewijding en gebeden.

Deze processie met het beeld van Maitreya symboliseert de komst van Maitreya Boeddha. Deze gewoonte om beelden van verlichte wezens in een processie rond te dragen wordt geacht verdienstelijk te zijn en in overeenstemming met het onderricht over de Vinaya (Kloosterdiscipline). Het is niet bekend wie met deze gewoonte om het beeld van Maitreya in een processie rond te dragen begonnen is, maar het zou wel eens Lama Tsong Khapa geweest kunnen zijn. Op de dag na de grote processie, worden een paardenrace en een hardloopwedstrijd gehouden en de winnaars krijgen prijzen. De mensen hebben speciale aandacht voor het worstelen en gewichtheffen met grote stenen, waarmee de feestelijkheden van die dag worden opgeluisterd. Men gelooft dat de winnaars van deze wedstrijd de verdienste verwerven om in de toekomst herboren te worden als de eerste leerlingen van Maitreya Boeddha. Hoe dat ook zij, men kan het nut van deze spelen als puur lichamelijke oefening niet in twijfel trekken. De deelnemers zijn geen getrainde atleten maar slechts ambtenaren van verschillende rangen. Op deze dag komt er een einde aan het Grote Gebedsfestival (Monlam Chenmo) en de twee monniken die toezicht hielden op de discipline keren terug naar het Drepung Klooster.

Uit: Festivals of Tibet.
Vertaling: Marijke Drost.

TIBETNIEUWS

VAKANTIE VERANDERT IN NACHTMERRIE

Een maand na het aanhalen van de contacten tussen de VS en China, is een Amerikaans echtpaar gearresteerd en over de Tibetaanse grens gezet. Directe aanleiding voor deze actie vormt het overhandigen van foto's en cassettebandjes met gesprekken van de Dalai Lama.

Terug in de VS beschrijft Karen Stobbs haar ervaringen in een open brief aan diverse organisaties, hiermee uiting gevend aan haar opgelopen frustratie en bezorgdheid over het lot van het Tibetaanse volk. Haar brief is een pleidooi voor onverminderde aandacht voor het repressieve bewind en de noodzaak van een permanente aanwezigheid van de VS in Tibet.

Op 20 juni 1994 komen Karen en Karl samen met een groep via Nepal over de grens bij Xigaze. De volgende dag bezoeken ze het Tashi Lhunpo klooster. Een bevriende boeddhistische lama in de VS heeft hen gevraagd enkele cassettes met lezingen van de Dalai Lama bij dit klooster af te geven. Een monnik neemt het pakketje aan en stopt het snel onder zijn kleren. De Amerikanen geven enkele andere monniken op hun verzoek een foto van de Dalai Lama. Hierna volgt een bezoek aan het Shalu klooster. Twee vrouwen sluiten zich ongevraagd bij het gezelschap aan. Eén man blijft bedelen om foto's, hetgeen ongebruikelijk is voor de Tibetaanse mentaliteit. De dames zijn steeds in de buurt. Op weg naar het hotel wordt het gezelschap aangehouden door de politie. Alles blijkt in scène gezet. Onder hen bevindt zich de jonge monnik die 's ochtends de tapes onder zijn kleren stopte. Hij is nu gekleed in gewone dagelijkse kleding. De vrouwen blijken 'undercover' te werken. Het echtpaar wordt ondervraagd, de hotelkamer wordt doorzocht, fotorolletjes en paspoorten worden in beslag genomen. Dagelijkse melding op het politiebureau wordt opgelegd.

Tijdens deze bezoeken worden ze beschuldigd van het distribueren van subversief materiaal, bedreigingen worden hierbij niet achterwege gelaten. Contact met de Amerikaanse autoriteiten is onmogelijk ondanks vele vruchteloze pogingen bij de diverse instanties. Na vier dagen wordt het echtpaar onder politie escorte op het vliegtuig naar Kathmandu gezet.

Menig reiziger in de Nepalese hoofdstad kan getuigen van een dergelijke ervaring. Vaak is men 'en route' naar China, echter uit veiligheidsredenen en principiële overwegingen wordt het reisplan gewijzigd. Reizen in Tibet blijkt op deze wijze een schijnvertoning; door de Chinese autoriteiten in scène gezet; een goedkope Chinese opera waarin China als boze wolf verkleed in oma's kleren, met volle buik wachtend op de volgende scène: de misleiding van Roodkapje.

Door: Tibet Support Groep.

(TIBET PRESS WATCH, aug-sept. 1994)

INGEZONDEN BRIEF

Beste studiegenoten,

Naar aanleiding van het verzoek van Zijne Heiligheid de Dalai Lama aan Dharmastudenten zich in te zetten voor een verbetering van de politieke situatie in Tibet, ben ik gaan nadenken over wat ik zou kunnen doen. Behalve grote plannen, bedenk ik me dat er ook kleine dingen zijn die we kunnen doen (deze brief schrijven b.v.). Zo kan iedereen denk ik wel wat doen. Bijvoorbeeld een paar uur per jaar aan een demonstratie meedoen of een paar tientjes per jaar overmaken voor een donatie. Heb je ideeën? Neem dan contact met me op.

Ik denk dat de komende jaren erg belangrijk zijn voor Tibet als het erom gaat een beetje vrijheid terug te winnen van de Chinese overheersing, omdat:

- Zijne Heiligheid de Dalai Lama nu nog leeft en het maar de vraag is wat er gaat gebeuren als hij er straks niet meer is. Wie is dan nog in staat om het zó voor de Tibetanen op te nemen als hij nu doet?
- China voor een machtswisseling staat. Deng Xiaoping, de Chinese leider, is 90 jaar en er zal de komende jaren een vervanger moeten komen. Hopelijk iemand die minder geweldadige machtsmiddelen gaat gebruiken in Tibet, liever nog iemand die inziet dat je niet door kunt gaan met het land van anderen te stelen, de cultuurgoederen te vernietigen en de bevolking uit te roeien, precies wat China sinds 1949 aan het doen is.

Een andere reden die misschien niet zo leuk is om te noemen, is de volgende. In het Westen herdenken wij volgend jaar de bevrijding van de Duitse overheersing en het vergassen van 6 miljoen Joden. Als ik op TV zie hoe gelukkig de Nederlanders waren met de Amerikanen en Canadezen die ons kwamen bevrijden, dan kan ik me een beetje indenken hoe vreselijk het moet zijn om overheerst te worden door een ander volk.
Tibet is eeuwenlang een zelfstandig land geweest. Tibetanen hebben een totaal andere taal en cultuur dan de Chinezen. Twee dingen die zeer ingrijpen in het bestaan van een volk, die boven-

dien zeer bepalend zijn over het onderscheid met andere volkeren. Verder wijst de geschiedenis uit dat Tibet geen onderdeel van China is geweest. China heeft het Tibetaanse land gestolen van zijn bewoners en is nu druk bezig de cultuur met wortel en al uit te roeien en het land te "verchinezen" door Chinezen met lokmiddelen naar Tibet te doen verhuizen. Het aantal Chinezen overtreft nu al het aantal Tibetanen. De Tibetaanse taal is verboden. Op de scholen wordt alleen Chinees gesproken. Stel je eens voor dat je op de lagere school komt en je moet als Nederlander Chinees spreken. Een vak zul je op deze manier niet, dan wel heel moeilijk leren. Een zeer effectieve methode om de Tibetanen systematisch achter te stellen bij de Chinezen als het gaat om vinden van werk etc.

In oktober is Dagpo Rinpochee naar India geweest met een aantal van zijn studenten uit Frankrijk en Nederland. Daar heb ik kennis gemaakt met diverse Tibetaanse vluchtelingen en ervaren hoe vriendelijk en zachtmoedig zij zijn. Het is dan ook des te schrijnender om je te realiseren dat juist zij op zo'n afschuwelijke manier in hun eigen land behandeld worden. Ik laat nu even de misstanden, die er in het oude Tibet ook waren, buiten beschouwing. Natuurlijk kun je zeggen het is hun karma. Denk dan ook meteen aan het karma dat de Chinezen nu creëren en dat voor hen weer nieuw lijden veroorzaakt.

Ik moet weer even denken aan de TV-uitzendingen over de bevrijding van Nederland van de Duitse overheersing en dan met name aan de Amerikanen en Canadezen die bij duizenden gestorven zijn om ons land te bevrijden. Ikzelf breng die moed niet op en dat vraag ik van jullie ook niet, maar toch zou ik jullie willen vragen om de Tibetanen te steunen in hun streven naar zelfbeschikking, vrijheid van religie, vrijheid van spreken, vrijheid om in hun eigen taal onderwijs te ontvangen etc.

Daarom deze oproep om mee te doen aan de activiteiten die de Tibet Support Groep op of rond 10 maart 1995 organiseert ter herdenking van de opstand in 1989 in Tibet tegen de Chinese bezetting. Zet deze datum alvast in je agenda, want voor die tijd komt er geen magazine meer bij je in de bus om je er aan te herinneren!

Doe mee aan de activiteiten of wordt donateur van de Tibet Support Groep Nederland of steun andere organisaties die zich inzetten voor het welzijn van de Tibetanen. Geef op deze manier iets terug van het geluk wat wij via onze Tibetaanse leraren vanuit Tibet ontvangen!

Bel voor meer informatie met: Amrit Rienks, Beethovenlaan 168, 8031 BN Zwolle, tel.: 038-225238.

AANPASSINGEN VAN HET STUDIEPROGRAMMA

Om iedereen op de hoogte te houden van het studieprogramma, dat na een voorzichtige start begin vorig jaar, nu een buitengewoon grote belangstelling geniet, volgen hier de recent geformuleerde toevoegingen en wijzigingen.

DE OPZET

Nu er bijna twee jaar van het studieprogramma voltooid zijn, is duidelijk geworden dat het programma i.p.v. drie jaar, vier jaar zal duren. Onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal voor het hele programma onze voornaamste leraar zijn. In tegenstelling tot wat aanvankelijk in de brochure is aangekondigd, zullen lessen die door bezoekende Lama's gegeven worden niet in het studieprogramma worden opgenomen.
Uitzondering hierop is een eventuele bijdrage in het kader van het studieprogramma door Lama Zopa Rinpochee, die we hierom zullen blijven verzoeken.

Het studieprogramma vindt uitsluitend plaats in weekenden, met uitzondering van de twee-weekse Lam Rim Zomercursus die in de eerste helft van juli plaatsvindt en de Lam Rim Zomerretraite en Lam Rim Winterretraite die eind juli en eind december worden gehouden.
Elk studiejaar is verdeeld in twee blokken, van februari t/m juni een blok van 5 maanden en van september t/m december een blok van 4 maanden. In principe vinden in ieder van deze maanden twee weekenden plaats, waardoor steeds 2 programma onderdelen parallel lopen.

DE INVULLING

Van deze twee weekenden maakt er één deel uit van de onderdelen van het programma die tot de meer praktische, onmiddelijk toepasbare presentatie van het boeddhistische pad behoren. Hiervan zijn de twaalf weekende over de Lam Rim (Het Overzicht van het Pad naar Verlichting) afgerond en vindt momenteel in vier weekenden de Lo Djong (Gedachtentraining) plaats (najaar 1994).
Dit algemene gedeelte van het studieprogramma zal in 1995 worden voortgezet met de presentatie van de Bodhisattva charyavatara (Het Ondernemen van de Beoefeningen van Bodhisattva's) die, verdeeld over vier blokken, twee jaar zal duren.
Tijdens het andere weekend wordt een presentatie gegeven van een meer technisch onderdeel van het programma. Hiervan zijn afgerond de Lo Rig (Geest en Cognitie) in vijf weekenden en de Sa Lam (Stadia en Paden) in vier weekenden. In de loop van 1994 vond de Drub Tha (Filosofische Scholen) plaats in negen weekenden, waarvan het laatste in februari 1995.
Dit technische gedeelte van het studieprogramma zal in 1995 worden voortgezet met de Gyu Lama (Het Boeddhapotentieel) in negen weekenden, waarvan het laatste begin 1996, gevolgd door de Ngag Kyi Sa Lam (Stadia en Paden van Tantra) in acht weekenden in 1996.

VOLOP GELEGENHEID VOOR NIEUWE CURSISTEN

De weekenden van het algemene gedeelte van het studieprogramma worden in afgeronde thema's gegeven. Er kan daarom aan afzonderlijke thema's worden deelgenomen. Deze weekenden zijn ook zeer geschikt als kennismaking of als instap-cursus. Er is dus elke maand weer een nieuwe mogelijkheid voor nieuwe studenten of mensen die vrijblijvend een keer mee willen doen om met het boeddhisme in het algemeen en het Maitreya Instituut en haar vaste leraar de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in het bijzonder, kennis te maken.

KWALITEITSGARANTIE

Om de kwaliteit van het programma te bewaken voor de drie categorieën studenten die hierdoor ontstaan:
- gevorderde studieprogramma-deelnemers
- nieuwe studieprogramma-deelnemers
- mensen die één of enkele weekenden meedoen

wordt de vraag- en antwoordsessie op zaterdagavond in 3 groepen verdeeld. Hierdoor kunnen nieuwe studenten zoveel mogelijk worden 'bijgepraat' en kan er gezorgd worden voor continuïteit in meditatie-instructie en studiebegeleiding in overeenstemming met de verschillende niveau's van deze groepen studenten.

EXTRA SERVICE

Van ieder weekend wordt een volledig uitgewerkt transcript toegezonden, idealiter binnen drie weken na het betreffende weekend. Aan het einde van ieder onderdeel wordt vrijblijvend een schriftelijke toets aangeboden. Deze is samengesteld in overleg met onze leraar Geshe Sonam Gyaltsen en wordt ook in overleg met hem nagekeken. Er vindt overigens geen beoordeling- of certificaat-uitreiking plaats; de toets is geheel vrijblijvend en is bedoeld om studie te stimuleren voor diegenen die dit als behulpzaam ervaren.

DE JAARLIJKSE LAM RIM ZOMERCURSUS

Omdat de basis van alle beoefening en studie binnen onze traditie gevormd wordt door de Lam Rim, het Overzicht van de Stadia van het Pad naar Verlichting, wordt studenten die later aan het studie-programma zijn begonnen geadviseerd zich hierin alsnog te verdiepen. Dit kan aanvankelijk door het lezen van één van de aanbevolen Lam Rim boeken of van de transcripten van de Lam Rim weekenden. Het direct ontvangen van de lessen gedurende één van de Zomercursussen en daarmee van de mondelinge overdracht, wordt ten zeerste aanbevolen.

2 X PER JAAR EEN GROEPSRETRAITE

Hoewel meditatie-instructie plaatsvindt tijdens de weekenden in de geleide meditaties en vraag- en antwoordsessies, is het voor de toepassing en integratie van de gepresenteerde lessen essentieel dat u thuis zelfstandig leert mediteren. Hiertoe is het zeer nuttig van tijd tot tijd deel te nemen aan één van de groepsretraites. In de Zomerretraite (eind juli) en de Winterretraite (eind december) wordt met begeleiding de gehele Lam Rim doorgenomen.
Het doen van kortere of langere retraites is noodzakelijk om tot verdieping van ons inzicht te komen. Deze geleide retraites hebben dan ook een tweeledig doel: enerzijds bieden ze nieuwe studenten de gelegenheid zich de Lam Rim meer eigen te maken, anderzijds kan men op basis van de ervaring in deze retraites leren zelfstandig retraites te doen.
Het is in overleg dan ook mogelijk tussen cursusweekenden door individuele retraites te doen. Ook hiervoor wordt begeleiding en instructie geboden.

BIBLIOTHEEK EN CASSETTOTHEEK

Tijdens de cursusweekenden staat de bibliotheek ter beschikking van de studenten; alléén deelnemers aan het studieprogramma kunnen boeken mee naar huis nemen.

Wanneer men als studieprogramma-student een weekend of gedeelte van een weekend moet missen, bestaat de gelegenheid de tapes te beluisteren. Deze worden te leen aangeboden en op verzoek toegestuurd.

De tapes van alle studieprogramma-onderdelen zijn beschikbaar, evenals de transcripten. Deze kunnen via de programma- coördinator besteld worden.

THUISSTUDIE

Men kan als thuisstudent aan het studieprogramma deelnemen door zich voor een onderdeel in te schrijven met het verzoek de transcripten en indien gewenst de tapes na elk weekend toegestuurd te krijgen. De tapes kunnen óf geleend óf aangeschaft worden. Men ontvangt als thuisstudent al het studiemateriaal dat tijdens het betreffende programma onderdeel wordt geproduceerd, d.w.z. basistekst, lijst van aanbevolen boeken, eventuele schema's, toets etc.. Ook is er gelegenheid schriftelijk of telefonisch vragen beantwoord te krijgen of advies in te winnen.

Als men in staat is incidenteel het Instituut tijdens een cursusweekend te bezoeken kan men als thuisstudent in overleg deelnemen aan lessen, meditaties en discussies.

Hiermee vervallen alle eerdere aankondigingen en aanbiedingen zoals die in de studieprogramma brochure zijn aangegeven. Wij proberen ondanks enkele onvermijdelijke kostenstijgingen alle tarieven bij het Maitreya Instituut zo laag mogelijk te houden. Zie voor meer informatie over de inhoud van de cursussen de aankondigingen in het programma overzicht. Indien u nog vragen heeft, aarzel dan niet contact op te nemen met Olga, coördinator van het studieprogramma.

KERSTBOMEN MET KLUIT WELKOM OP TERREIN MIATREAY INSTITUUT

Met behulp van vrijwilligers onderhouden wij de zeven ha. gemengd bos van het studie- en meditatiecentrum. Als nieuwe aanplant of ter vervanging van dode of zieke bomen kan uw kerstboom met kluit een nuttige bijdrage leveren aan het behoud van het mooie bos op de Veluwe. Belt u ons even wanneer wij uw feestboom bij ons mogen ontvangen? Bij voorbaat bedankt.

■ VERSLAG VAN DE PENNINGMEESTER ■

Jan Paul Kool

Lama Zopa met Arjan Korevaar

Binnenkort zal er in de juridische structuur van het Maitreya Instituut het een en ander veranderen. Op dit moment is de rechtsvorm van ons instituut een stichting en een stichting, zoals iedereen waarschijnlijk wel weet, heeft geen leden. Omdat onze stichting haar diensten niet aan leden kan aanbieden nemen we, volgens de inspecteur van de vennootschapsbelasting (VPB), min of meer deel aan het maatschappelijk verkeer en treden wij daarbij zoals dat heet in concurrentie. Volgens deze zienswijze zijn een aantal van onze activiteiten belast voor de VPB en bovendien ook deels onderworpen aan de omzetbelasting (BTW). Bovenstaande visie van de inspecteur heeft geleid tot forse belastingaanslagen. Door enig rekenwerk van de zijde van de penningmeester kon worden aangetoond dat met deze activiteiten in feite geen winst is gemaakt. Hoewel wij uiteraard nog steeds bestrijden dat bepaalde activiteiten belast zijn omdat er bij ons sprake is van de beoefening van een levensbeschouwelijke activiteit en het winstoogmerk ontbreekt, is de pragmatische weg gevolgd welke heeft opgeleverd dat er tot nu toe geen VPB betaald hoeft te worden zonder inschakeling van de belastingrechter, wat het gevolg van het innemen van een principieel standpunt had kunnen zijn.

Om te voorkomen dat we in de toekomst met dit soort problemen blijven worstelen, willen we onze structuur aanpassen. De stichtingsvorm is eigenlijk niet geschikt voor ons soort activiteiten en hetzelfde geldt voor een vereniging. Daarom willen we nu een nieuwe rechtspersoon oprichten in de vorm van een kerkgenootschap (voor juridisch geinteresseerden: de omzetting van een stichting in een kerkgenootschap is niet mogelijk; hoewel de wet dit niet lijkt uit te sluiten heeft de minister bij de behandeling van het wetsontwerp expliciet gesteld dat zulks niet de bedoeling is). Omdat een kerkgenootschap door de wetgever zeer veel vrijheid wordt gelaten om haar statuten naar eigen inzichten in te richten, kunnen we met deze rechtsvorm in principe goed uit de voeten.

Zo zullen we in de toekomst leden hebben waaraan we primair onze diensten aanbieden, zodat we niet meer deelnemen aan het maatschappelijk verkeer. Alle activiteiten zullen dan binnen het nieuwe kerkgenootschap worden uitgeoefend, behalve de verkoop aan niet-leden (derden) van boeken en andere zaken (wierook etc.). Deze activiteiten blijven in de bestaande stichting Maitreya Instituut ondergebracht en zullen wel belast zijn.

Wat zijn de gevolgen hiervan voor jullie, onze studenten? Op basis van de nu ter beschikking staande informatie zullen de gevolgen van deze wijziging voor onze 'studenten' die straks 'leden' zullen heten zeer beperkt zijn. Indien men lid wordt voor f. 25,- per jaar zal men gratis het Maitreya Magazine ontvangen. Wil men om principiële redenen geen lid worden, dan kan men een abonnement op het magazine nemen. Dit is dus geen wezenlijke verandering. Wat betreft de bijdragen voor een cursus weekend zal er wel iets gaan veranderen. In de wet op de omzetbelasting (BTW) is namelijk een vrijstelling opgenomen voor leveringen aan leden tegen een statutair vastgestelde contributie. Dit houdt in dat we waarschijnlijk in de nieuwe statuten bepalingen gaan opnemen die er ongeveer zo zullen uitzien:

- Het M.I. kent leden die een cursus voor de duur van 1 weekend volgen en F ....,- contributie betalen.
- Het M.I. kent leden die een cursus van .. weekends volgen en F ....,- betalen.
- Het M.I. kent leden die een cursus van een week volgen en F ....,- betalen, enz.

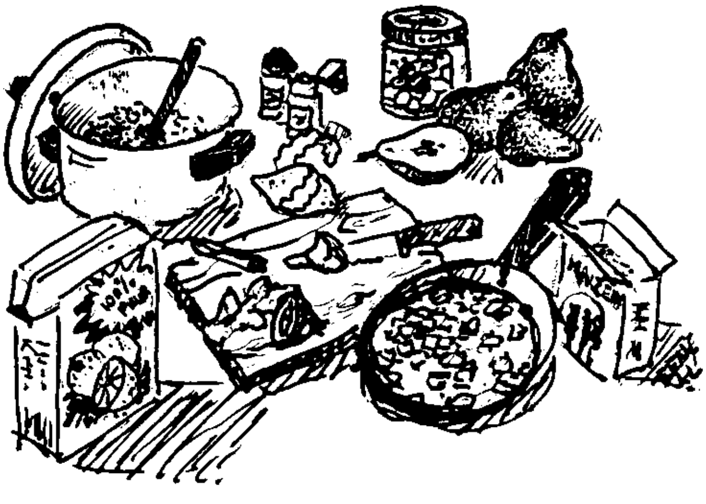
Als we het op deze manier aanpakken hoeven we geen BTW op de cursussen en ook niet op de boeken die we aan leden verkopen, af te dragen. Bovendien vallen we op deze manier niet meer onder de VPB. Voor onze leden wordt het wellicht allemaal iets ingewikkelder maar we hopen dat iedereen zo veel

mogelijk zal meewerken gezien de enorme voordelen, welke het instituut hiermee verkrijgt. Met dit geld en natuurlijk met het geld uit andere inkomsten en donaties hopen we iets aan de huisvesting te gaan doen. Op dit moment neemt de belangstelling voor het onderricht van Geshela enorm toe (zoals ook door Dagpo Rinpochee is voorspeld) zodat we de mensen niet kunnen huisvesten "zoals we dat hier in het westen gewend zijn" (Geshe Sonam Gyaltsen). Onze studenten zijn onze belangrijkste 'activa' en het bestuur is druk bezig te onderzoeken hoe wij verbeteringen in de huisvesting kunnen realiseren (zie ook de bijdrage van April). Verbetering cq uitbreiding van onze gebouwen zal een hoop geld kosten waarvoor we een financieel beroep op, wat dan onze leden zijn, moeten doen.

Het bestuur heeft daarom besloten de cursusgelden te verhogen en wel tot F 180,- voor hen die eenmalig een weekend volgen en tot F 150,- voor studenten die deelnemen aan het studie-programma. Naar ik verwacht zullen degenen die als lid (in de nieuwe opzet) contributie betalen aan een religieuze instelling, deze bijdrage voor de inkomstenbelasting in aftrek kunnen brengen hetgeen de verhoging meer dan goed zal maken. Zodra ik hierover meer zekerheid heb zal het in het Magazine worden vermeld.

Omdat alles nog niet helemaal zeker is en sommige zaken nog nader worden onderzocht zal ik voorlopig via het magazine proberen iedereen op de hoogte te houden.

Arjan Korevaar, penningmeester.



RECEPT

Boekweit:
Boekweit maakt levenslustig en smaakt lekker als je er van houdt - droog geroosterd, roekeloos heet, net niet verbranden. Intussen kook je 1/4x de hoeveelheid water. Zodra het water woedend en het graan bruin is, voeg je 't samen tot 'n bruisend geweld. Dit demp je met 'n deksel in 'n nest wollen dekens of dekbed. Daar broedt het gaar in een uurtje.

Pompoenstew voor Geshela:
Olie heet, flink wat flinters gember voor de verlichting erbij, plus asafoetida, koreander, thijm, peper. 'n Minuutje sudderen, uien erbij, even afbakken en afblussen met een scheut shoyu.
Leg er blokjes pompoen op, 'n laagje zuurkool, wat goudrenetten in partjes plus 'n klontje boter. Twee centimeter vocht erbij, een te kleine deksel erop die in de pan past en het vochtverlies tegengaat en dan nog een passend deksel op de pan. Na ongeveer 20 minuten is 't zacht, dan even doorroeren: een lust voor het oog zo licht oranje en de zoetzure combinatie is weldadig van smaak.

Gebakken tofu voor wie maar wil:
Als je de tofu de avond tevoren in stukjes snijdt en in 'n vergiet in een schone doek te drogen zet, kan hij echt gebakken worden, i.p.v. vochtig te sudderen.
In hete olie met wat gember, mosterdzaad, asafoetida en kerrie. Flink bakken tot het aardig kleurt, blus het af met 1/3 bouillon, 1/3 sinaasappelsap, 1/3 shoyu, plus wat peper en honing. Klaar zodra het vocht wat stroperig indroogt. Direct opdienen.

Stoofpeertjes:
Schillen, in kwartjes snijden, koken met een bodempje water, pijpje kaneel, schilletje citroen. Kook ze tot ze zacht zijn, dan vocht apart: meng dat met rode bessensap, evt. wat sinaasappelsap, en maak het dik met arrowroot (snoods maizena). Voeg een lepel honing toe en ze zijn klaar.

NB.: Knoflook kan overal gemist worden en naar keuze worden gebruikt. Het stimuleert de lagere chakra's. Gember werkt hoger, maar het stimuleren van de lagere chakras's is soms ook belangrijk.

Door: Liesbeth Molenaar.

DE VORDERINGEN VAN HET GEBEDSWIEL

Vaste bezoekers aan het Maitreya Instituut zijn er getuige van geweest hoe temidden van de gebouwen waarin aan de ene kant de winkel, kantoren en kamers van bewoners zijn ondergebracht en aan de andere kant de meditatie-ruimte en gastenverblijven hun plaats vonden, een groeiend hart op het terrein ontstond.

Het terras van siersteen dat de basis vormt voor het gebedswiel is klaar en de rotonde rondom het terras is aangelegd. Al het graaf en sjouw werk is met de hand gedaan. Werkelijk, petje af voor alle harde werkers! Momenteel worden door Inge te Velde acht paden aangelegd, die vanaf het terras uitwaaieren. Het geheel krijgt een beetje de vorm van een Dharmawiel.

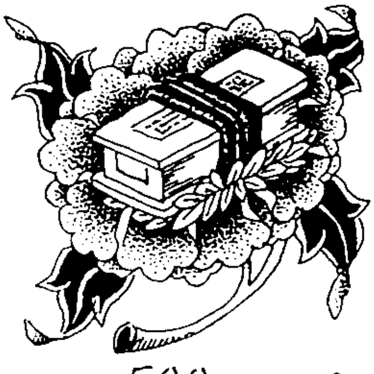
In overleg met verscheidene deskundigen wordt nagedacht over de om het terras aan te planten boompjes en de onderbegroeiing. We proberen het zo uit te kienen dat er elk seizoen iets zal bloeien. Misschien kan de onderbegroeiing van een groenblijvende soort zijn, zodat het niet zo kaal wordt in de winter.

Jan Klauwers heeft een houten constructie op schaal getekend en onderzoek gedaan naar de hardheid van de verschillende houtsoorten. Nu is hij bezig een klein gebedswiel te bouwen dat als voorbeeld zal dienen. Het grote wiel zal van één van de hardste houtsoorten gemaakt worden. Een gebedswiel van goede kwaliteit kan natuurlijk alleen maar gemaakt worden van de allerbeste materialen.

Met veel plezier zullen wij u in het volgende nummer van het Maitreya Magazine op de hoogte brengen van verdere vorderingen en plannen.

April.

Maitreya Instituut



VRAAG ONZE

CATALOGUS MET O.A.

- BOEKEN, MEER DAN 500 TITELS
- RITUELE VOORWERPEN
- BEELDEN
- KAARTEN
- ART PRINTS

HEEMHOEVEWEG 2, 8166 HA, EMST
TEL. (05787) - 1450, FAX : 1851

LIEVE MENSEN

In deze brief in het vorige magazine vroeg ik om uw/jullie toewijdingen voor Geshe Sonam Gyaltsen's extra bladzijden in zijn Identity Card..... en bijna meteen was alles in kannen en kruiken! Ik durf nu niet meteen te zeggen dat ik toevlucht neem in jullie zuivere toewijdingen, maar dit had ik niet (zo snel) verwacht. Misschien had ik beter moeten weten.... In ieder geval wil ik het meteen weer proberen, want ondanks het feit dat zijn papieren nu in orde zijn, lijkt het moeilijk om een visum voor Spanje (Kalachakra) te organiseren. So, one more time, please!

Bijna alle deelnemers aan de reis door India met Lama Dagpo Rinpochee zijn weer thuis. Zodoende zal het Maitreya Instituut de komende twee Lo Djong weekends weer aan alle kanten bezet zijn. Het aantal studieprogramma-studenten neemt momenteel per maand toe. Dat heeft voor het Instituut allerlei gevolgen.
We zijn natuurlijk heel blij dat hetgeen we te bieden hebben kennelijk zoveel waarde heeft voor zoveel mensen. Terwijl er natuurlijk meer werkzaamheden of 'Karma Yoga taken' zijn, zijn er ook meer schouders om die te dragen. Ook op het kantoor wordt steeds intensiever gewerkt. Mochten er onder u nog mensen met administratieve vaardigheden zijn die wat tijd over hebben, dan houden we ons aanbevolen. Omdat de gebouwen wat te krap worden, beraden we ons over het uitbreiden van de faciliteiten. Daarbij komt heel wat kijken, zowel op financieel als op organisatorisch terrein. Iedereen zal begrijpen dat het cursusgebouw dat er nu staat niet nog eens 50 jaar mee zal gaan. We zijn ons er ook van bewust dat het comfort van het huidige gebouw wel wat te wensen overlaat. Aan de andere kant zal de gemeente bij her-/verbouw aanvullende eisen stellen. Al met al hebben bestuur en comité samen vastgesteld dat we meer geld zullen moeten genereren en zullen moeten sparen om het Maitreya Instituut ook op langere termijn goed te laten functioneren.

Zodoende hebben wij besloten dat we over moeten gaan tot een verhoging van de cursusgelden, nl. F 150,- bij deelname aan tenminste één heel semester van het studieprogramma en F 180,- voor deelname aan een los weekend. Daar staat tegenover dat door de verandering van de legale status van het Maitreya Instituut (hopelijk al per 1-1-1995, zie ook het bericht van de penningmeester elders in dit blad) u voortaan 1/3 van het cursusgeld voor de belasting kunt opgeven. N.B: dit geldt ook voor mensen met een uitkering. Voor de minimum inkomens geldt natuurlijk het beleid dat we nu al geruime tijd voeren, namelijk dat geld nooit een te hoge drempel mag vormen om de lessen te kunnen volgen! We zullen bovendien proberen te (be)sparen waar we maar kunnen.

Graag zou ik alvast uw aandacht willen richten op de komende 10 maart-herdenkingen en de eventuele demonstratie in Den Haag. Ik weet zeker dat het Z.H. de Dalai Lama en alle Tibetanen gelukkig zou maken (al is het maar eventjes) als hen ter ore komt dat er dit jaar in Nederland een grotere opkomst is van werkelijk betrokken mensen dan de afgelopen jaren het geval was. (En reken maar dat ze in Dharamsala alles horen.)

Het is maar één dag, of een halve zelfs, maar voor de Tibetanen maakt het heus verschil. Helaas vast niet zo'n groot verschil als de mogelijkheid voor ons om kennis te nemen van Boeddha's wijsheid, die ze zo goed bewaard hebben.

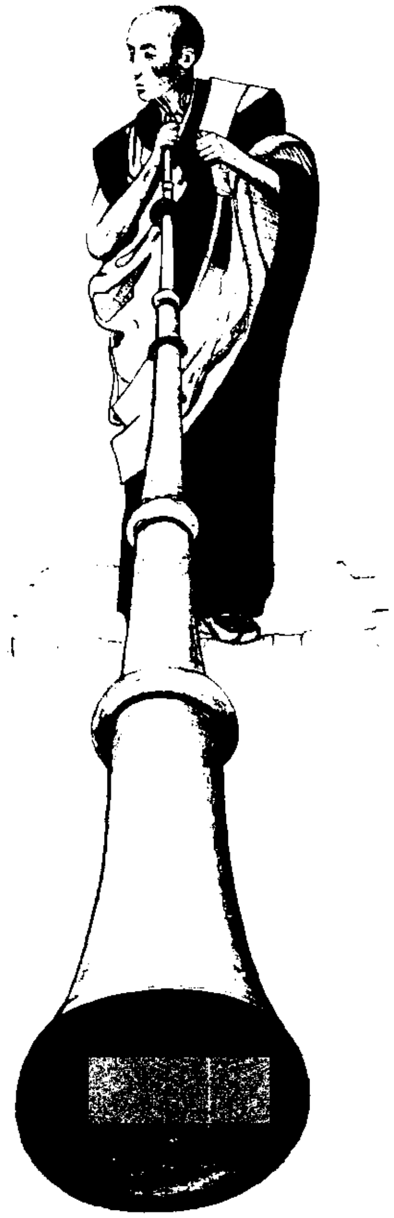
Dat de zon op uw gezicht mag schijnen en het u voor de wind gaat (oude Ierse afscheidswens).

April Elzenga, director.

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN EN DE BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

DECEMBER 1994 T/M MAART 1995

OVERZICHT VAN DE GEBEDSDIENSTEN



December
vr. 2 (30) Acht Mahayana Voorschriften
za. 10 (8) Wassende maan Tara Offerande
ma. 12 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters
za. 17 (15) Volle maan Tara Offerande
Acht Mahayana Voorschriften
di. 27 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters
Lama Tsong Khapa dag!

Januari
zo. 1 (30) Acht Mahayana Voorschriften
ma. 9 (8) Wassende maan Tara Offerande
wo. 11 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters
ma. 16 (15) Volle maan Tara Offerande
Acht Mahayana Voorschriften
do. 26 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters
ma. 30 (30) Acht Mahayana Voorschriften

Februari
di. 7 (8) Wassende maan Tara Offerande
do. 9 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters
wo. 15 (15) Volle maan Tara Offerande
Acht Mahayana Voorschriften
vr. 24 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters

Maart*
wo. 1 (30) Acht Mahayana Voorschriften
do. 2 (01) Lo Sar, Tibetaans Nieuwjaar
do. 9 (8) Wassende maan Tara Offerande
vr. 10 Herdenking van de opstand tegen de Chinese bezetters
za. 11 (10) Offerande aan de Spirituele Meesters
do. 16 (15) Volle maan Tara Offerande
Acht Mahayana Voorschriften
zo. 26 (25) Offerande aan de Spirituele Meesters

*De data in maart zijn onder voorbehoud.

Als u de nacht na afloop van een gebedsdienst of de nacht voorafgaande aan de dag van het nemen van de Acht Mahayana Voorschriften in het Maitreya Instituut wilt overnachten, hoeft u alleen de kosten van evt. maaltijden en 's winters een bijdrage aan de stookkosten te betalen. Wel dient u steeds contact op te nemen i.v.m de wisselende aanvangstijden van gebedsdiensten en de Acht Mahayana Voorschriften.

BIJZONDERE FEEST- EN GEBEDSDAGEN

27 december: Lama Tsong Khapa dag.
2 maart: Tibetaans Nieuwjaar
10 maart: Herdenking van de opstand tegen de Chinese bezetters.

NB: In de maanden januari en augustus ontvangt het Maitreya Instituut geen bezoekers.

CURSUSINFORMATIE

Per bus no: 124 is het centrum in Emst te bereiken via NS station Apeldoorn of Zwolle, als u uitstapt halte: Laarstraat. Daar is een Chinees restaurant waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij het restaurant. U kunt zelf ook lopend het centrum bereiken door de Laarstraat af te lopen tot u aan uw linkerhand het Maitreya Instituut tegenkomt. Elke cursist wordt verzocht pantoffels mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Twee lakens en een sloop zijn te huur voor *f* 5,-- per keer of zelf mee te nemen. **Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald.** Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aan lid/abonnee van het Maitreya Magazine aangeboden. Indien uw financiële situtatie dit noodzakelijk maakt kunt u vooraf verzoeken om korting.

Per auto bereikt u ons centrum, dat ligt aan de Heemhoeveweg 2 of Laarstraat 27 te Emst:
Vanuit Utrecht: Neem de snelweg naar Zwolle. Afslag Epe. Bij Epe zijn stoplichten. Daar rechtsaf naar Emst. Na een paar honderd meter rechtsaf, de Laarstraat in, voor het Chinese restaurant. Laarstraat volgen tot verharde weg overgaat in zandpad. Zandpad volgen, links inrit Maitreya Instituut.
Vanuit Apeldoorn: Neem de snelweg naar Zwolle, afslag Epe, bij stoplicht naar Emst etc. zie hierboven.
Parkeren bij de hoofdingang voor cursisten aan de Heemhoeveweg. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift.

LOCATIE
De cursussen worden gehouden in het centrum van het Maitreya Instituut. Het op de Veluwe gelegen centrum omvat 7 ha. bos met daarop een woonhuis (waarin zich o.a. de kantoren en de winkel bevinden) en een cursuscentrum. Daarin bevinden zich zowel de meditatie cq. lesruimte, alsook de keuken, eetzaal, ontspanningsruimte, slaapverblijven en badkamers. In de vrije tijd die men heeft kan men uitstekend fietsen of wandelen in de omgeving met veel bossen en heide (zelf een fiets meenemen of huren).

VOORWAARDEN VOOR DEELNAME
Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee te zijn van het Maitreya Magazine voor het hele jaar 1993 en zich op het cursusterrein te houden aan de 5 voorschriften en huisregels. 1. niet doden, 2. niet stelen, 3. geen sex, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of bedwelmende middelen gebruiken. De maaltijden, die vegetarisch zijn, worden verzorgd door een professionele kok.

AANMELDING EN BETALING CURSUSGELDEN
Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 10.00-12.00 en van 14.00-17.00 uur, elke dag behalve van zaterdag t/m maandag..
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op girorekening 43.05.057 of bankrekening 65.85.11.548 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum.
Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

RETRAITES
Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding van onze monniken. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

GEBEDSDIENSTEN
Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

VERHUUR CURSUSRUIMTE
Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

23 t/m 29 december
LAM RIM RETRAITE OVER DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING.
O.l.v. Olga

Vrijdagavond treffen we de verschillende voorbereidingen voor de retraite. De meditaties worden gedaan in twee cycli van drie dagen. Degenen die de kerstdagen niet willen meedoen, kunnen aan de tweede cyclus deelnemen, waarbij de hele Lam Rim voor de tweede maal wordt doorgenomen.
Het eerste deel is van vrijdagavond 23 t/m maandagochtend 26; het tweede deel is van maandagavond 26 t/m donderdagochtend 29 december.
Beide cycli vangen aan om 20.00 uur. Het is niet mogelijk anderszins tussentijds of gedeelten van de retraite mee te doen. De retraite is bedoeld voor mensen die Lam Rim onderricht hebben ontvangen. Bel voor meer informatie en vraag naar Olga.

KOSTEN: F 310.- (F 155,- per cyclus).
AANVANG 1e cyclus:
Vrijdagavond 23 december om 20.00 uur.
EINDE 1e cyclus:
Maandagmiddag 26 december na de lunch.
AANVANG 2e cyclus:
Maandagavond 26 december om 20.00 uur.
EINDE 2e cyclus:
Donderdagmiddag 29 december na de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

GYU LAMA, HET BOEDDHA POTENTIEEL.

De Gyu Lama, 'De Altijd Voortgaande Stroom' beschrijft het boeddha-potentieel, dat ook wel boeddhanatuur wordt genoemd.
Dit onderricht behoort tot de leer van het Grote Voertuig, het Mahayana, en wordt het vierde van de meer technische onderdelen in het studieprogramma waarmee het Maitreya Instituut onder de deskundige leiding van de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in 1993 van start ging. Dit onderdeel is een 'must' voor al degenen die als boeddhist volledig gebruik willen maken van het mensenleven.

De Gyu Lama is één van de vijf grote Mahayana teksten die werden onderwezen door Maitreya en opgetekend door Asanga, nadat Asanga zijn inspanningen in een retraite van 12 jaar op liefde (Maitri), waarbij hij op Maitreya mediteerde om diens zegening en inspiratie te verkrijgen, beloond zag.

Het bestuderen van deze tekst en de daaruit voortvloeiende inzichten zullen ons helpen om echt toevlucht te nemen. We zullen vastberaden en vol zelfvertrouwen optimaal gebruik kunnen maken van het potentieel, dat de basis is van en de mogelijkheid voor onze spirituele ontwikkeling naar het hoogste niveau van evolutie, het volmaakte boeddhaschap.

De traditionele basistekst omvat 'zeven diamanten onderwerpen'. De eerste drie zijn gerelateerd aan de oorzakelijke toevlucht: de Boeddha, diens leer en de spirituele gemeenschap. De andere vier hebben betrekking op de bron en de resultaten: ons eigen boeddha-potentieel, de staat van boeddhaschap, de kwaliteiten van zo'n staat van geest en tenslotte de verlichte activiteiten die eruit voortkomen.

Deze zeven onderwerpen zijn tesamen met de voordelen van het bestuderen ervan, neergeschreven in vijf hoofdstukken, welke
door onze eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen in acht weekenden vanaf maart 1995 maandelijks zullen worden gepresenteerd.

De data zijn als volgt gepland:
24 t/m 26 maart
21 t/m 23 april
19 t/m 21 mei
16 t/m 18 juni
22 t/m 24 september
20 t/m 22 oktober
17 t/m 19 november
15 t/m 17 december.
KOSTEN: F 180,- als los weekend of F 150,- als studieprogramma student voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S (BODHISATTVACARYAVATARA).

Eindelijk is het dan zover! De zeer eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen zal de volledige overdracht en uitleg geven van de beroemdste tekst uit de overlevering van de Mahayana traditie.
De schrijver, of eigenlijk de verteller van de tekst is Shantideva, een monnik van de Nalanda Klooster Universiteit in het India van de achtste eeuw.

Bodhisattva's zijn degenen die gemotiveerd door mededogen en liefde voor het heil en welzijn van alle voelende wezens het boeddhaschap willen bereiken.

Hun motivatie noemen we de verlichtingsgeest. Deze bodhisattva's trainen zich in de vervolmaking van hun eigen kwaliteiten middels de beoefeningen van de zes perfecties. De tien hoofdstukken van de basistekst beschrijven de training in deze zes beoefeningen van perfectie en zullen door Geshe Sonam Gyaltsen gedurende vier seizoenen worden toegelicht. Als studieprogramma-student kunt u dit onderdeel van het studieprogramma in vier seizoenen volgen. U kunt zich per seizoen voor het studieprogramma inschrijven.

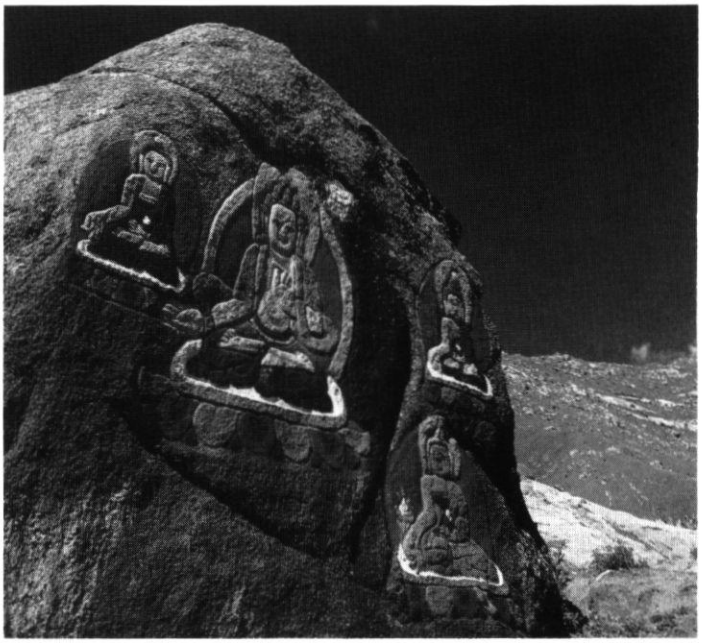
Het onderricht over de beoefeningen van bodhisattva's is het algemene programma van het Maitreya Instituut en staat daarom open voor iedereen, beginners en gevorderden. U kunt zich dus gerust opgeven voor één of meer losse cursusweekenden, die steeds onder een thema-titel een afgerond geheel vormen. Zo is het volgen van een thema-weekend een uitstekende manier om eens kennis te maken met de boeddhistische leer in het algemeen en het Maitreya Instituut en haar vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen in het bijzonder.

De voorlopige indeling van 'DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S' ziet er als volgt uit:

10 t/m 12 februari:	Hfst 1: De voordelen van de verlichtingsgeest
10 t/m 12 maart:	Hfst 2: Het zuiveren van negativiteit
7 t/m 9 april:	Hfst 3: Opwekken van de verlichtingsgeest
5 t/m 7 mei:	Hfst 4: Bedachtzaamheid in de beoefening van morele zelfdiscipline
2 t/m 4 juni:	Hfst 5: Herinnering en bedachtzaamheid in de beoefening van morele zelfdiscipline
8 t/m 10 sept.:	Hfst 6: Geduld en verdraagzaamheid
6 t/m 8 oktober:	idem
3 t/m 5 november:	Hfst 7: Enthousiaste volharding
1 t/m 3 december:	idem

1996

februari:	Hfst 8:	Concentratie
maart:	idem	
april:	idem	
mei:	idem 9:	Wijsheid
juni:	idem	
sept.:	idem	
oktober:	idem	
november:	idem	
december:	Hfst 10:	Toewijding.



10 t/m 12 februari
De voordelen van de verlichtingsgeest
volgens DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Hoe dienen we op de meest efficiënte manier ons eigen belang en bevorderen we tegelijkertijd op de grootst mogelijke schaal
het welzijn van anderen? Vaak lijken eigen belang en de belangen van anderen met elkaar in conflict te zijn. Dat dit niet persé zo hoeft te zijn, bewijst de verlichtingsgeest, het thema van dit weekend. De verlichtingsgeest is de motivatie zelf het hoogste niveau van evolutie te willen bereiken en tegelijk zo veel mogelijk voor het welzijn van anderen te willen doen. Deze motivatie heeft talloze voordelen voor degene die haar opwekt en voor alle andere mensen, dieren enzovoort. Uitgangspunt is de stelling dat iedereen gelukkig wil zijn. Daarbij is een bodhisattva iemand die zelf boeddha wil worden om anderen nog beter te kunnen helpen. Dat met het bereiken van boeddhaschap ook zijn eigen welzijn het meest gediend is behoeft geen betoog! De volledig bevrijde en optimaal ontwikkelde geest van een boeddha ontstaat wanneer we alle verstorende emoties en de indrukken daarvan uit onze geest hebben verwijderd en zowel de altruïstische motivatie als inzicht in de ware aard van het bestaan hebben ontwikkeld.
Het ontwikkelen van de verlichtingsgeest kost moeite. Om deze moeite te kunnen opbrengen moeten we het echt willen. Om het echt te willen is belangrijk dat we overtuigd zijn van de voordelen van deze motivatie, die het eigen belang in harmonie brengt met het belang van anderen.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 10 februari om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

2 maart
Lo Sar, Tibetaans nieuwjaar.
Met: Geshe Sonam Gyaltsen.
Viering ter gelegenheid van het Tibetaans nieuwjaar. 's Ochtends vroeg vindt een speciale offerande plaats met traditioneel ontbijt, terwijl ceremoniële sjaals worden aangeboden aan en langleven gebeden worden opgedragen voor onze spirituele leraren.
KOSTEN: geen.
AANVANG: 05.30 uur 's ochtends.
AANMELDING: gewenst i.v.m. voorbereidingen ontbijt.

3 t/m 5 maart
Tekenweekend met Andy Weber / Meditatief tekenen.
Onderwerp: De Lang Leven Boeddha Amitayus.
Voertaal: Engels.

De uit Duitsland afkomstige en in Engeland woonachtige schilder Andy Weber geeft dit weekend uitleg van de lang leven beoefening met de Boeddha Amitayus en leert ons het tekenschema op te zetten, waarlangs deze Boeddha op het papier verschijnt. Deelnemers leren theorie en praktijk. Een weekend meditatief tekenen. Informatie over benodigdheden e.d. kunt u telefonisch aanvragen bij het Maitreya Instituut.

KOSTEN: F 195,- (excl. materiaalkosten)
AANVANG: Vrijdagavond 3 maart om 20.00 uur.
AANMELDING en AANVRAAG MEER INFORMATIE: Telefonisch: 05787-1450.

10 t/m 12 maart
Het zuiveren van negativiteit
volgens DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Indien we ons geestelijk of spiritueel willen ontwikkelen is het belangrijk dat we de obstakels die onze groei in de weg staan opruimen. De negatieve karmische indrukken die in dit en vorige levens in onze bewustzijnsstroom zijn opgeslagen, scheppen alle problemen die we ervaren en zijn een voortdurende bedreiging in de vorm van toekomstig lijden. De omstandigheden hoeven immers maar bij elkaar te komen en het volgende probleem doet zich voor. Daarom is het verstandig aandacht te besteden aan het wegzuiveren of neutraliseren van deze schadelijke karmische indrukken. Het boeddhisme heeft daartoe een zuiveringstechniek. Deze zuiveringstechniek is des temeer belangrijk wanneer we voor het welzijn van alle wezens naar het boeddhaschap streven.
Het is namelijk erg moeilijk je geest te ontwikkelen - de karmische zaden te vormen en te laten ontspruiten die vruchten van geluk voortbrengen - op een akker vol onkruid en puin.

Door negativiteit te herkennen en te zuiveren zal onze geest krachtiger, positiever en helderder worden, kortom
makkelijker ontwikkelen naar het boeddhaschap.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 10 maart om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

29 maart 19.30 uur.
Dealing with illness and dying as a transformative process towards awareness and happiness, an eveninglecture by the Buddhist monk Ken Hawther, with question and answer.
COSTS: F 17,50
TIME: 19.30 p.m.
PLACE: NSTG, Prinsengracht 200, Amsterdam.

March 31th - April 2nd.
DEALING WITH ILLNESS AND DYING AS A TRANSFORMATIVE PROCESS TOWARDS AWARNESS AND HAPPINESS.
By: VEN. PENDE HAWTHER
English spoken

Ven. Thubten Pende (Ken Hawther) is a practising physiotherapist and has also been a Tibetan Buddhist monk for 10 years. He founded Karuna Centre, a Healing Centre for the sick and terminally ill and their families in Brisbane, Australia. He is the director of this centre en mainly works there. He is also the head of Karuna Hospice Fund, a hospice and home-care service which enables people to die in a peaceful and supportive environment. In Amsterdam he will give a lecture with an opportunity for questions and answers. In Emst he will give a workshop with lectures, meditations, visualisations, mantra's and question and answer sessions.
This weekend is suitable for those involved with illness and death, either personally or professionally.

COSTS: F 210,-
START: Friday evening March 31th at 20.00 hrs.
APPLICATION: By phone: 05787-1450.

Jan Paul Kool

Groene Tara ...

7 t/m 9 april
Het Opwekken van de verlichtingsgeest
volgens DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Wanneer we grip beginnen te krijgen op onze eigen geest middels enerzijds het zuiveren van schadelijke activiteiten en anderzijds het verzamelen van heilzame zaden en het stimuleren van heilzame kiemplantjes, kunnen we de verlichtingsgeest opwekken in onze eigen geest en dit bijzondere kiemplantje leren koesteren; we moeten er goed voor zorgen en er over waken en het tegen ongunstige condities en verzwakking beschermen.
Dit doen we door alert te zijn en zorgvuldig om te gaan met al onze activiteiten van lichaam, spraak en geest. Alleen dan is het mogelijk te voorkomen dat ons kiemplantje onder triviale bezigheden ondersneeuwt of door verwaarlozing uitdroogt.
Tijdens dit cursusweekend wordt uitgelegd hoe we zorgvuldig al onze activiteiten kunnen blijven richten op de altruïstische motivatie, de verlichtingsgeest, die het welzijn van alle wezens in zijn vaandel draagt.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 7 april om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

14 t/m 21 april
Groene Tara retraite
O.l.v. de Nederlandse monnik Jampel Pharchin (Eugène).

Deze groepsretraite wordt georganiseerd voor al degenen die deze verplichting zijn aangegaan bij het ontvangen van de vervolg toestemming om te oefenen in de Groene Tara (Dje Nang) hebben ontvangen van Lama Zopa Rinpochee in 1993. Natuurlijk kan ook iedereen hieraan deelnemen, die een Groene Tara Initiatie van een andere Lama heeft ontvangen.
Gedurende de retraite doen we in drie of vier zittingen per dag de 'Goeroeyoga van Groene Tara', nemen elke dag de Acht Mahayana Voorschriften en beginnen elke zitting met volle neerbuigingen voor de 35 Boeddha's, gevolgd door meditatie op de Stadia van het Pad naar de Verlichting (Lam Rim) met behulp van Lama Tsong Khapa's text: 'De Basis van Alle Goede Eigenschappen'.

KOSTEN: F 350,-
AANVANG: Vrijdagavond 14 april om 20.00 uur.
EINDE: Vrijdag 21 april na de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

5 t/m 7 mei
Bedachtzaamheid in de beoefening van morele zelfdiscipline
volgens DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Om de waardevolle verlichtingsgeest in onze eigen geest ten
volste te laten uitkristaliseren dienen we de verschillende beoefeningen van aankomende bodhisattva's te ondernemen,
de zogehete paramitas of perfecties.
Shantideva presenteert hier als eerste de training in de perfectie van morele zelfdiscipline met als titel bedachtzaamheid. Tijdens dit themaweekend worden de voordelen van zelfdiscipline middels het houden van voorschriften of geloften toegelicht en wordt aangegeven hoe we in ons dagelijks leven met de verlichtingsgeest als ideaal, op een praktische manier kunnen omgaan.
In de beoefening van bedachtzaamheid leren we hoe we zelf ontwikkelen zonder dat we daarbij anderen schaden en juist van zoveel mogelijk van dienst proberen te zijn.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij

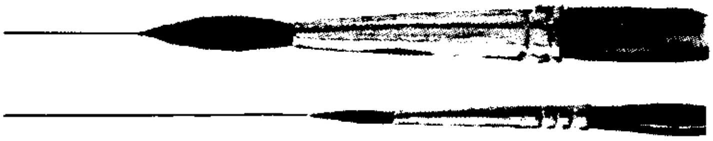
deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 5 mei om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

2 t/m 4 juni
Herinnering en oplettendheid
in de beoefening van morele zelfdiscipline
volgens DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert.

Herinnering en oplettendheid zijn mentale factoren die van levensbelang zijn voor onze spirituele ontwikkeling, met name voor het succesvol beoefenen van meditatie. De toepassing van deze twee mentale factoren op het trainen van onze eigen geest kennen we in het boeddhisme als het temmen van de olifant. De wilde olifant, die in zijn onbeheerste gedrag enorme schade kan aanrichten, wordt vastgelegd met de ketting van het geheugen, het voortdurend herinnen, aan de pilaar van een van te voren uitgekozen concentratie object of -onderwerp. Met de haak van oplettendheid zorgen we ervoor dat de aandacht niet verslapt door loomheid, noch verspringt door onrust. Geshe Sonam Gylatsen zal dit weekend uitleggen hoe wij vat kunnen krijgen op onze geest. Hoewel dit altijd de kwaliteit van ons leven verbetert, is het ontwikkelen van herinnering en oplettendheid van het allergrootste belang voor de bodhisattva, die het hoogste niveau van evolutie wil bereiken voor het welzijn van de wereld.

KOSTEN: F 180,- als los weekend en F 150,- bij deelname aan het studieprogramma voor minimaal één seizoen.
AANVANG: Vrijdagavond 2 juni om 20.00 uur.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

13 juni
VIERING VAN SAKA DAWA;
GEBOORTE, VERLICHTING EN PARINIRVANA VAN DE BOEDDHA
We doen één dag Avalokiteshvara retraite met de Acht Mahayana Voorschriften.
AANVANG: 12 juni s'avonds treffen van de voorbereidingen.
AANMELDING EN INFORMATIE: 05787-1450.



16 t/m 28 juni
Jaarlijkse Thangka Schilder Cursus / meditatief schilderen
Door: ANDY WEBER
Voertaal: Engels.
Onderwerp: De Medicijn Boeddha.

Wij zijn verheugd deze succesvolle tekencursus ook dit jaar weer te kunnen aanbieden. De uit Duitsland afkomstige en in Engeland woonachtige schilder Andy Weber is mede dankzij de talloze posters en kaarten die van zijn thangka's (=rolschilderingen) gemaakt zijn, één van de bekendste kunstenaars in Tibetaans boeddhistische kringen.
De deelnemers leren theorie en praktijk en zullen behalve het opzetten van het tekenschema ook leren het doek en de kleuren te prepareren. Informatie over benodigdheden e.d. kunt u telefonisch aanvragen bij het Maitreya Instituut.

KOSTEN: F 845,- (excl. materiaalkosten)
AANVANG: Vrijdagavond 16 juni om 20.00 uur.
EINDE: Woensdagmiddag 28 juni na de lunch.
AANMELDING en AANVRAAG MEER INFORMATIE: Telefonisch: 05787-1450.
N.B. Het is ook mogelijk alleen de weekends of anderszins gedeelten van deze cursus bij te wonen.
KOSTEN PER WEEKEND: F 195,-

7 t/m 21 juli
LAM RIM ZOMERCURSUS
Door: GESHE SONAM GYALTSEN
Nederlandse vertaling door Hans van den Bogaert

Tijdens deze jaarlijkse zomercursus wordt een overzicht gepresenteerd van alle stadia van innerlijke ontwikkeling volgens de boeddhistische leer; vanaf het eerste positieve denken tot het hoogste niveau van evolutie, de verlichting, het boeddhaschap.
Onze vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal alle belangrijke grondbeginselen van de boeddhistische leer uiteenzetten en aan de moderne mens relateren, zodat een goed overzicht ontstaat van theorie en praktijk van deze bevrijdingsleer.

De Lam Rim Meditatiecursus vormt al jarenlang het hart van alle programma onderdelen die door het Maitreya Instituut worden georganiseerd. De lezingen door de Tibetaanse Lama, die de ononderbroken overlevering overdraagt, worden afgewisseld door geleide meditaties, zodat onder deskundige leiding zowel kennis als ervaring kan worden opgedaan.

De cursus is bij uitstek geschikt voor mensen die in korte tijd zoveel mogelijk over het boeddhisme willen leren op een geordende wijze, zodat de leer als geheel overzichtelijk blijft. Voor ervaren boeddhisten verschaft de retraite-sfeer ieder jaar weer een gewaardeerde gelegenheid tot verdieping van beleving en ervaring.

KOSTEN: F 985,- vol pension (slaapzaal).
AANVANG: Vrijdagavond 7 juli om 20.00 uur.
EINDE: Vrijdagmiddag 21 juli na de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

---

23 t/m 30 juli
LAM RIM RETRAITE (DE STADIA VAN HET PAD NAAR DE VERLICHTING).
O.l.v. Olga.

De vrijdagavond wordt begonnen met het treffen van de verschillende voorbereidingen voor de retraite. De meditaties worden gedaan in twee cycli, zodat de gehele Lam Rim tweemaal wordt doorgewerkt. De eerste cyclus is drie dagen lang en begint vrijdagavond om 20.00 uur. De tweede cyclus is drie en halve dag lang en begint dinsdagochtend vóór het ontbijt. Aangeraden wordt beide cycli mee te doen; de ervaring leert dat de herhaling van de meditaties binnen één retraite een grote verdieping geeft. Het is niet mogelijk aan deze retraite deel te nemen zonder voorafgaande Lam Rim studie. Voor meer informatie kunt u terecht bij de programma coordinator.

KOSTEN: F 350,- (F 175,- per cyclus)
AANVANG: Zondagavond 23 juli om 20.00 uur.
EINDE: Zondag 30 juli ná de lunch.
AANMELDING: Telefonisch: 05787-1450.

TIJDENS DE MAANDEN JANUARI EN AUGUSTUS ZIJN ER GEEN CURSUSSEN EN IS GESHE SONAM GYALTSEN AFWEZIG.

DE BOSCOMMISSIE ORGANISEERT WEER EEN AANTAL WERKPERIODEN:

In verband met de te verwachten wisselende weerstoestanden worden de werkperioden gedurende de wintertijd pas op het laatste moment vastgesteld. De werkzaamheden omvatten onder meer het verplaatsen van snoei-en kreupelhout naar de haag om het terrein en het snoeien van de vogelkers. De werkzaamheden geschieden onder leiding van Tom van Maanen en/of Inge te Velde.

KOSTEN: Aan deelname zijn helemaal geen kosten verbonden.
INFORMATIE: Inge te Velde,
tel.: 020-6683343.
Tom van Maanen,
tel.: 05468-50583.

SANGHA FONDS VOOR MONNIKEN EN NONNEN

De monniken- en nonnenSangha vervult in het boeddhisme een belangrijke rol in de overdracht en verinnerlijking van de Boeddha Dharma. Voor het verschaffen van benodigdheden aan deze mensen die al hun tijd en energie aan studie en beoefening wijden is een speciaal fonds opgericht, waaraan het Maitreya Instituut jaarlijks minimaal $ 240,- overboekt en waaraan ook u financieel steun kunt geven. Uit dit Sangha Fonds worden uitsluitend monniken en nonnen ondersteund die aangesloten zijn bij de FPMT. **Vermeld bij donaties voor dit doel: Sangha Fonds.**

LANG LEVEN OFFERANDES

Teneinde onze connectie met onze inspirerende spirituele leiders voor de toekomst te waarborgen, doet het Maitreya Instituut mee aan jaarlijkse gebedsdiensten voor een lang leven van Z.H. de Dalai Lama, Lama Zopa Rinpochee en Lama Tenzin Osel Rinpochee. Deze offerandes worden georganiseerd door de FPMT, de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition. We danken iedereen die aan de offerandes heeft bijgedragen en stellen iedereen opnieuw in de gelegenheid uw bijdrage aan dit speciale doel voor 1995 te doneren op onze bank of postgirorekening onder vermelding van: **l.l.o. Z.H. de Dalai Lama en/of L.Z.R. en/of L.O.R.**

LEZINGEN IN HET LAND DOOR GESHE SONAM GYALTSENIN 1995

AMSTERDAM: Maitreya Studiegroep
Amsterdam,
Prinsengracht 200,
Tel.: 020-6254138.

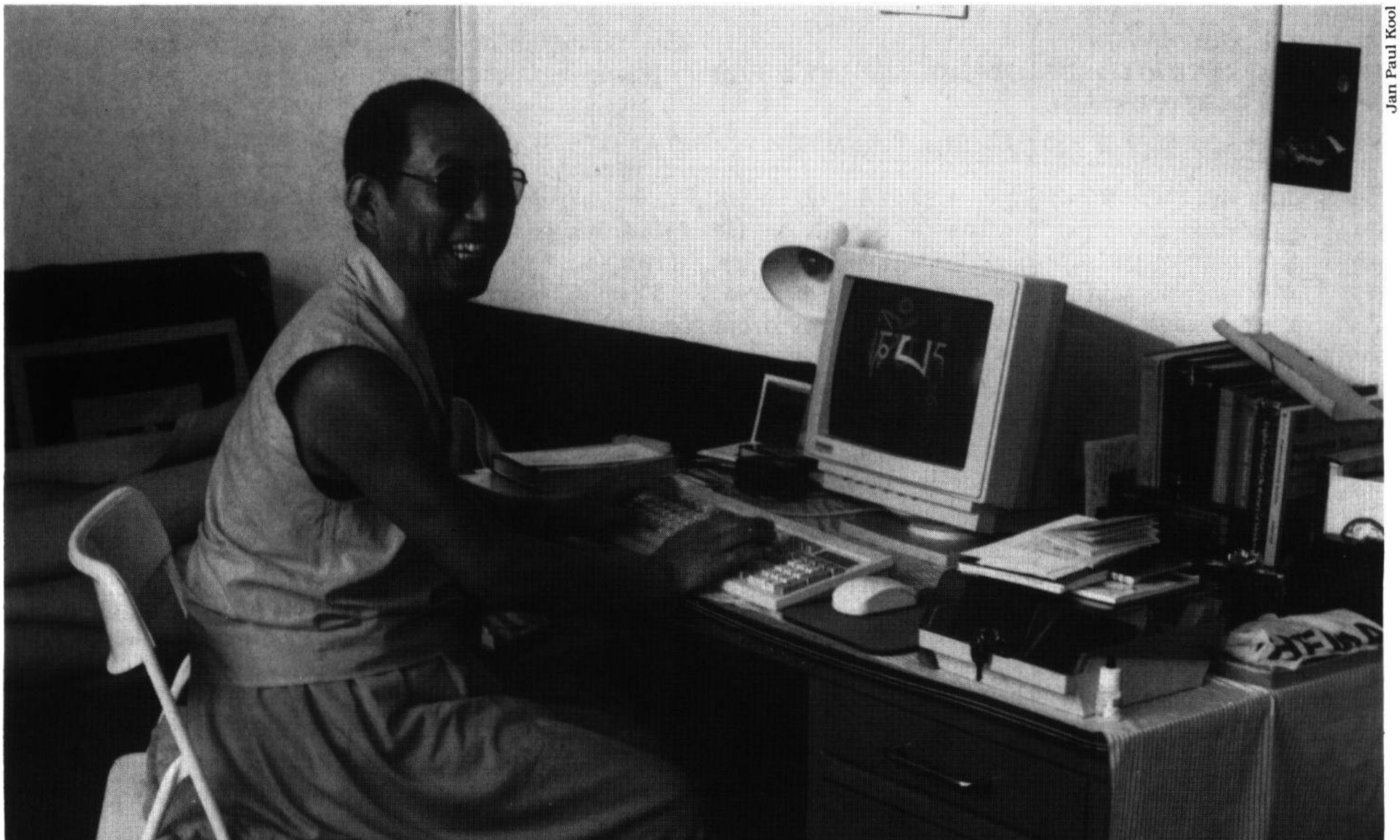
HET BEOEFENEN VAN DE ZES PERFECTIES,
volgens: "a guide to the bodhisattva's way of life' van Acharya Shantideva,
waarvan DE EERSTE VIER PERFECTIES in een serie lezingen op de woensdagavonden, met als inleiding:

8 februari:	HOE MEDITEREN WE VOLGENS HET BOEDDHISME.
8 maart:	VRIJGEVIGHEID
12 april:	MORELE ZELFDISCIPLINE
10 mei:	GEDULD EN VERDRAAGZAAMHEID
14 juni:	ENTHOUSIASTE VOLHARDING

In het najaar zal Geshe Sonam Gyaltsen de beoefening van de twee laatste perfecties: CONCENTRATIE EN WIJSHEID toelichten.
AANVANG: 19.30 uur.

ZWOLLE: Centrum Tara,
Steenstraat 5-7.
038-229151.

KARMA EN REÏNCARNATIE VOLGENS HET BOEDDHISME
Serie lezingen over het Tibetaans boeddhisme op de woensdagavonden:
15 februari,
15 maart,
19 april,
17 mei,
21 juni.
AANVANG: 20.00 uur.



Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

Maitreya Instituut

MAITREYA MAGAZINE
december 1994, januari, februari 1995

VERSCHIJNING
Tenminste 1x per kwartaal

UITGAVE
Stichting Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 05787-1450
Fax: 05787-1851

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Gelongma Tenzin Kalzang
Paula de Wijs-Koolkin
Koosje v.d. Kolk
Jolanda Egberts

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
René van Luyn

ILLUSTRATIES
Andy Weber, René van Luyn, Karma Meunlam e.a.

DRUK
Offsetdrukkerij Refo
Wallerstraat 69
3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Stichting Maitreya Instituut.
Alle rechten voorbehouden.

WELKOM
Kunstuitingen over boeddhistische onderwerpen, gedichten, tekeningen, foto's e.d.

ABONNEMENTEN
Schriftelijk of telefonisch opgeven.
Alleen per kalenderjaar.
Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk wordt opgezegd.
De prijs is inclusief tussentijdse nieuwsbrieven *f* 25,-- per jaar in Nederland
Europa *f* 35,-- overige landen *f* 50,--
Gezinsabonnement *f* 37,50
Losse nummers *f* 6,50 plus portokosten.

BETALINGEN
Voor abonnementen, cursusgeld, donaties en rekeningen: Postbank: nr. 4305057
Bank: I.N.G. Epe, rek.nr.: 65.85.11.548.
t.n.v. Stichting Maitreya Instituut te Emst.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne één maand voor het verschijnen van dit magazine schriftelijk opgeven.

VORIGE NUMMERS
Steeds minder vorige nummers zijn nog uit voorraad leverbaar.

BESTELLINGEN
Boeken en andere Dharma-artikelen uit onze winkel en groothandel kunnen zowel schriftelijk als telefonisch worden besteld.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL LEIDER
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

STICHTINGSBESTUUR
Voorzitter:
April Elzenga

Secretaris:
Lan Tjoa

Penningmeester:
Arjan Korevaar

Bestuursleden:
Gelong Marcel Bertels

TELEFOON 05787-1450
FAX 05787-1851

Het kantoor van het instituut is disdag t/m vrijdag telefonisch bereikbaar van 10.00-12.00 uur en van 14.00-17.00 uur. Op andere tijden als we niet bereikbaar zijn kunt u een boodschap inspreken op ons antwoordapparaat. Het kantoor is van zaterdag t/m maandag gesloten.

DOELSTELLING
De stichting stelt zich tot doel:
Het bevorderen van de interesse en studie, het beoefenen en uitbreiden van het boeddhisme, v.n.l. in de vorm waarin het in TIBET heeft bestaan en te komen tot een vruchtbare integratie van Oosterse en Westerse filosofieën in Nederland.

***f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1995**
De beste manier om het Maitreya Instituut te steunen waarbij u tevens het grootste voordeel heeft is om *f* 300,-- KORTING-DONATEUR 1995 te worden voor f 25,-- per maand. Hiervoor worden alleen **automatische overboekingen** geaccepteerd op onze postbankrekening nr.: 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst. U kunt gebruik maken van een machtigingskaart. U krijgt dan 2x per jaar het Engelstalige blad Mandala en 4x per jaar Mandala nieuwsbrieven. Verder krijgt u **20% korting** op boeken, kaarten, posters en wierook **in onze winkel** (ook voor telefonische bestellingen) **en 10% korting** op **alle cursussen** in het Maitreya Instituut behalve het driejarig studieprogramma. En u bent automatisch FPMT-Lid, hetgeen steeds meer voordelen oplevert bij bezoeken aan een van de 70 aangesloten centra in de hele wereld.

DONATEURS
Donaties waar geen korting tegenover staat zijn vanaf 1990 aftrekbaar van de inkomstenbelasting. Voorwaarde is dan dat het totaal aan donaties aan instellingen als het Maitreya Instituut (of bijv. het Rode Kruis etc.) minimaal 1% en maximaal 10% van uw bruto inkomen bedraagt.

***f* 100,-- MAITREYA MAGAZINE ABONNEE 1994 & FPMT-LID 1994**
Voor minder draagkrachtigen is er ook een mogelijkheid om uw betrokkenheid bij het Maitreya Instituut te laten blijken door *f* 100,-- Abonnee & FPMT-Lid te worden voor dit bedrag. U krijgt dan 4x per jaar het Maitreya Magazine en eventuele nieuwsbrieven en 2x het Engelstalige blad Mandala en 4 nieuwsbrieven per jaar.

DONATEUR GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de Geshe en zijn vertaler is een apart fonds gesticht. Deelnemers aan deze actie storten een maandelijks bedrag van minimaal *f* 10,-- voor de periode van ten minste 1 jaar, of doen een éénmalige bijdrage op onze post- of bankrekening met vermelding van: Geshe actie, en ontvangen 10% korting op cursussen gegeven door Geshela behalve het driejarig studieprogramma. De donateurs worden regelmatig op de hoogte gehouden van de actie.

LEENFONDS
Deelnemers aan het leenfonds kunnen bedragen vanaf *f* 2500,-- storten op rekeningnr.: 65.85.11.548 van de I.N.G. Bank te Epe t.n.v. Maitreya Instituut. Deelnemers ontvangen geen rente maar een certificaat voor het bedrag van de lening en de garantie dat het geld binnen vijf dagen na het ontvangen van uw opdracht retour wordt gestort op een door u aangegeven rekening.

VOORPLAAT
Thikse Klooster, Ladakh
Foto: Dhr. de Jong

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn altijd van harte welkom, echter alleen na telefonische afspraak.

HET GEBAAR VAN VERHEVEN VRIJGEVIGHEID